修行の手引き

１９９６.２作成

名　　前
(ホーリーネーム)

『修行の手引き』目次

（一）修行に関する基礎知識

◆修行の選択 …… 3
◆瞑想の方法 …… 8
◆グルの観想 …… 11
◆尊師の修行の仕方 …… 12
～ひたすら修行を続けることの重要性
◆回数の目安 …… 16
◆記憶修習の重要性 …… 18
参考：「記憶修習」に関する尊師説法リスト …… 19

（二）個々の修行

◆『ナーローパの六ヨーガ』 …… 20
(1) 全体 …… 20
(2) 幻身のヨーガ …… 21
参考：「幻身のヨーガ」に関する尊師説法リスト …… 21
(3) バルドのヨーガ …… 21
(4) 意識を移し変えるヨーガ …… 22
参考：「六ヨーガ」に関する尊師説法リスト …… 23
◆四つの秘儀瞑想体系 …… 23
◆グルヨーガ・マイトレーヤ・イニシエーション …… 26
(1) 全体 …… 26
(2) 礼拝 …… 26
(3) 供養 …… 26
参考：「供養・功徳」に関する尊師説法リスト …… 29
(4) ザンゲ …… 29
(5) 賛嘆 …… 31
(6) 懇願 …… 31
(7) 祈願 …… 31
(8) 回向 …… 32
(9) グルヨーガ・マイトレーヤ瞑想 …… 32
◆グルヨーガ …… 33
(1) 全体 …… 33
(2) 効果 …… 34
(3) 瞑想の解説 …… 34
(4) ザンゲの瞑想について …… 35
◆四無量心の修行 …… 36
参考：「四無量心の修行」に関する尊師説法リスト …… 39
◆マントラ・詞章 …… 40
(1) マントラ総論 …… 40
(2) マントラの唱え方 …… 41
(3) 個々のマントラ …… 42
Ⅰ 観音様のマントラ …… 42
Ⅱ 帰依マントラ …… 43
Ⅲ 大乗の発願 …… 43
参考：「大乗の発願」に関する尊師説法リスト …… 43

Ⅳ 苦の詞章 …… 44
参考：「苦の詞章」に関する尊師説法リスト ……45
Ⅴ ザンゲの詞章 …… 45
参考：「ザンゲの詞章」に関する尊師説法リスト ……46
Ⅵ 大乗仏陀イニシエーション …… 47
(4) 参考：「マントラ」に関する尊師説法リスト …… 47
◆歌の記憶修習……47
参考：「歌の記憶修習」に関する尊師説法リスト …… 48
◆決意……49
◆教学・仏典……49
参考：「仏典」に関する尊師説法リスト …… 51
◆行法……52
(1) ヴァヤヴィヤ・クンバカ・プラーナーヤーマおよび
その他のプラーナーヤーマ、ムドラー……52
Ⅰ 効果 …… 52
Ⅱ 観想の重要性 …… 54
Ⅲ クンバカについて …… 55
Ⅳ その他 …… 56
(2) 立位礼拝 ……57
参考：「立位礼拝」に関する尊師説法リスト …… 59
(3) 経行 ……60
(4) ウィンド・トレーニング ……60
(5) ヘラクレス・トレーニング ……61
(6) 座法 ……62
◆アーサナの効果について……63
◆パーフェクト・サーヴェーション・イニシエーション……63

(三) その他の修行
◆創世期……65
◆愛欲（性欲）の捨断……66
(1) "愛欲" とは …… 66
(2) 性欲止滅の方法……67
(3) 厭逆・過患の記憶修習・瞑想……67
(4) 四念処（正観）…… 70
(5) 肉体的行法……70
(6) その他の方法……71
(7) 参考説法……72
参考：「愛欲捨断」に関する尊師説法リスト …… 73
◆断水断食の修行……73
(1) 供養法……73
(2) 食捨断に関する記憶修習 ……76
(3) 戒誓行……78
(4) 断水断食の効果……79
参考：「断水断食」に関する尊師説法リスト …… 81
◆参考……81
個人別修行管理表 '90年度版／新加行システム '94年度版／
戒誓行の日

『修行の手引き』 ～尊師の説法から

＊この『手引き』は、主に新しいサマナのみなさんを対象に、これからの修行のやり方の参考にしていただくために、基本的な修行の方法に関する尊師説法をまとめ、編集したものです。

（一）修行に関する基礎知識

◆ 修行の選択 ◆

●920816　修行に不可欠な要素――喜覚支、現世捨断、不放逸、沈黙の行、奮闘努力、慚愧（ざんぎ）、証智・捨断・現証・修習、四つの静慮と十七形状界

ところで。修行に不可欠な要素、これをもう一度確認しよう。第一は。

（一同） 喜覚支！

すべての修行は、喜びを具足しなければならない。もし喜びを具足できなければ、必ずその修行は途上で、止まってしまうこととなる。それはちょうど絶えず、走る車に対してガソリンを入れ続けなければならないのと同じである。

第二は？

（一同）現世捨断。

もし、現世捨断のなされない修行を行なうとするならば、当然神秘力は生じない。したがって、現世捨断を行なうことは、修行者の第二の条件ということができる。特にこの現世捨断には、三つの要素があったよね。第一は？

（一同）……。

食捨断。第二は？　眠りの捨断。第三は、

（一同）怠惰

怠惰、そうだ。食・眠り・怠惰、この三つを捨断することにより、わたしたちは神秘の力を有することができる。次は？

（一同）不放逸

例えば、一日一ページずつ本を読んだとしても、一年間に三百六十五ページ読むことができる。これは、現代の本は薄いから、約一冊半から二冊の分量にあたる。しかしもし、わたしはたったの一ページしか読めないんだから、その努力を怠ろうと考えるならば、その人は年間に一冊、あるいは二冊といった本を読むことはできないだろう。これが五年、十年という期間を経て見た場合、ある魂は一日一ページしか努力してないのに、十五冊、あるいは二十冊といった本を読むことができてるし、ある人は全く本を読むことができず、それによって知識を得らんないということになる。したがって、今自分のできる全力を絶えず瞬間瞬間にぶつける。いいね。次は？

（一同）沈黙の行

わたしたちは言葉によって多くのプラーナを消耗している。もともとしゃべらなければしゃべらないほど、内側の意識というものを正確に見つめることができる。したがって必要以外のことはしゃべらない。必要なことも紙に書いて提出するぐらいの、慎重な修行者としての心配りが必要である、いいね。次は？

（一同）奮闘努力

わたしたちの意識の中には、多くのけがれが存在している。そしてそのけがれこそ、わたしであるという認識がある。しかし、そのけがれであるわたしゆえに、自己を不幸にしてる、といわざるを得ない。したがって、いろいろなけがれを魔だと考え、それと徹底的に対決する。これこそが奮闘努力である。いいね。次は？

（一同）慚愧

対象を正確に認識する場合、自己の心の寂静、心の止滅、というものがポイントとなる。そして、止滅を行なう場合、当然心の謙虚さ、そして、いろいろな戒に対する謙虚さ等が必要となる。ここで要求されるのが慚愧である。いいね。次は？

（一同）証智・捨断・現証・修習

この証智・捨断・現証・修習は、クンダリニー・ヨーガのプロセス、あるいはマハームドラーのプロセスに最も大切な要因である、ということができる。まあここには、正悟師・正大師も存在しているから、マハームドラーにおける証智・捨断・現証・修習について説明をしよう。

まず自己の傾向、自己の言葉、あるいは自己の心の働きに対して絶えず観察を行なう。それにより、正確な証智を行なう。これによって一切空の現象化を行なう種子を得ることができる。そしてそれを法則により、法則の思索により、分解する。あるいは逆に、エネルギーを消滅させる、といった方向で分解する。そしてこれによって、分解されたかどうか、もう一度言葉・心・行為の三つを検討し、そしてそれによってどのような自己に新しい現証が生じたかを確認する。例えば例を挙げるならば、言葉のカルマが止滅した場合、その言葉のカルマによって、止滅によって、自己の周りの環境が柔らかくなり、そして優しい言葉をかけられる、等の素晴らしい結果が得られるはずである。これが「現証」である。

そして、その現証を喜びとし、何度も何度も修習する。この繰り返しを行なうならば、必ずならば、必ず離解脱、そして神秘力、これを得ることができる。次は？

（一同）四つの静慮と十七形状界

静慮の段階、サマディの段階をしっかり記憶することは、今自分がどのようなステージにいるのかを客観的に絶えず理解できる、道であるということができる。したがって、四つの静慮に対する検討、それから欲界・形状界・非形状界の対する理解、これをしっかり深めて、今の自分のステージを確定させていただきたいと思う。

●920925広　喜覚支の重要性（喜覚支については「生活マニュアル」をご参照下さい）

この喜覚支については、だいたい五つのポイントを検討しなきゃならないと。その第一のポイントは何かというと、まず始める前に、例えば先程言った奮闘努力する前に、この修行によって一時的に苦しみは生まれるかもしれないが、しかし、その一時的な苦しみを超越することによって、わたしは感覚から離脱できるんだと。これはなんと素晴らしいことだろうかと、うれしいことだろうかと考えると。ね。

そして実際修行を行ないながら、「ああ、今わたしは痛みを経験しているが、この痛みによってわたしは感覚から離脱できる」と。「なんて楽しいんだろう」と、「なんとうれしいんだろう」という記憶修習を行なうと。

そして修行が終わった後、「わたしは以前は感覚の喜びだけにとらわれていたが、感覚には苦しみというものが存在するんだということを悟った」と。「これはなんと素晴らしいんだろ

う」と。またここで喜びを修習すると。そして例えば今まで外的な温度が47度、48度しか耐えられなかったのが50度耐えられるようになってきたと。その３度をまた喜ぶと。

ね、つまり始める前、実践中、そして終わり、その進歩を見て喜ぶと。そしてこの喜びは次のステップの土台であるということを考えながらまた喜ぶと。この五つの段階の喜びを修習するならば、必ずや修行に勢いがつき、そして決して途中で挫折することはないであろう。

●シャモン新聞1990.6（第10号）　修行の順序：帰依・供養・ザンゲ

【質問】

直弟子は毎日数時間を瞑想修行に充てるものです。教育システム以前には、立位礼拝に励む者が多かったのですが、近頃ではザンゲの詞章を行ずる者が大勢を占め、立位礼拝を行なう者は、富士ではまず見かけません。

わたしもザンゲの詞章を主に行じていますが、立位礼拝やツァンダリーも行ずるべきではないかと不安になります。かといって、時間的制約があり、三種の修行をすべて毎日行ずることはできません。

そこで質問ですが、この三種の修行法にはそれぞれどのような効果の違いがあるのでしょうか。また、クンダリニー・ヨーガの成就を当面の目標とした場合、毎日二、三時間行なう修行法としては三種のうちどの修行が一番適切でしょうか。

【尊師回答】

修行の土台は帰依です。そして、帰依を培うために、帰依マントラ、あるいは立位礼拝があります。

その段階が終了したなら、次は供養法の瞑想を徹底的に行ない、功徳を積む土台を培う修行に入ります。供養法の瞑想はツァンダリーの瞑想に含まれています。

そして、この帰依、功徳の段階を終了したものが、次のステップとして、戒律と自己の生活とを照らし合わせながらザンゲの瞑想に入ることができるのです。長時間集中してザンゲの詞章を唱え続ける修行などは、このザンゲの瞑想に含まれます。

そして、日々のワークにおける極限の忍耐、生活即修行の過程を通過したならば、あなたの目標としているクンダリニー・ヨーガの成就も達成できるでしょう。

自分の現在の修行レベルがわからなかったら、グルまたはマハームドラー以上の大師のアドバイスを受け、自分に適した修行をしてください。

●911229横　教学、マントラ、瞑想の特徴

（質問者）記憶修習において、マントラを唱えるというのと、いわゆる『マハーヤーナ』を読んだりとか、教学システムをして教学をするというのと、まあグルヨーガ・マイトレーヤや小乗のツァンダリーといった瞑想、例えば詞章などを記憶修習するという、そういうのがあると思うんですけど、それらは、どのように違うというか、その効果であるとか、意味合いであるとか、そういうのを教えていただきたいんですが。

（尊師）まず、第一番目の教学システムというのは、記憶をしっかり行ない、それを思索の道具として使うと。しかしその場合、例えば解脱や悟りと関係のない部分もかなり含まれていると。しかし教義の全体が理解できるということがいえると。いいかなこれは。

第二番目のマントラについては、これはあの一つの目的を持って唱えてるものであるから、

その部分については大変強いと。しかもそのマントラの秒数がすごく短いよね。例えばまあ、観音様のマントラでも二秒とか三秒くらいであろうし、帰依マントラの、まあ……ヒナヤーナの帰依マントラでもまあ十秒とか十五秒ぐらいで一回唱えられると。これあの短期間に多くの回数を達成できるから、それなりの神秘的な力が身につくし、神秘的な体験ができると。いいかな。

それから第三番目の、例えば小乗のツァンダリーとか、グルヨーガ・マイトレーヤとか、グルヨーガとか大乗のツァンダリーといわれてるものは、今度はそうではなくて、例えば解脱・悟り、あるいは神通といったような、ダイレクトにそのものに対して導く瞑想の組み立てがなされてるから、個の完成においては最も早い瞑想体系の集大成であるといえると。しかもそれを、一回例えば終わるだけで、例えば、今クンダリニー・ヨーガの修行者が第二サティアンの二階で四十人ほど修行してるわけだけど、彼らのメニューというのは、小乗のツァンダリーオンリーで、経行四時間、あと、ヴァヤヴィヤを三時間入れてるわけだけどね、このヴァヤヴィヤも、もちろん小乗のツァンダリーの独特な観想法の入ったヴァヤヴィヤなわけだけど、で、いっさい眠らないというか究竟が三時間入ってるからそのときに寝てる人いるかもしれないけど、ま、それでこなしてるわけだけど、例えば二十日ぐらいで千セット回してしまうわけだね。

そうすると、例えば「真理相応」を千回読むスピードと、それから小乗のツァンダリー千回回すスピードとどっちが早いかっていうとこれは明らかに「真理相応」より小乗のツァンダリーの方が早いわけだよね。つまりその解脱するためにその記憶修習という点からいったら当然その意味合いとそれから回数になってくるわけであって、そういう意味において、イニシエーションの瞑想というのは優れてるよね。ということがあると思うんだよ。

ただまあ、全体的な、例えばベースを固める上においては、絶対に、経典群の記憶修習、説法テープの記憶修習が必要であると。ていうのは、小乗のツァンダリーとかで深く入っていくわけだけど、ま、実際、四十名の中で、一名がもうすでに、脱落したわけだけど、彼の場合あのう、一年間サマナとして下向の修習をしてて、で、わたしが彼はもう今回成就させなきゃ大変だなと思って修行に入れたわけだけど、その結局、潜在意識がワッと出ちゃった段階で、ま、おそらく無意識の意識だと思うんだけどポッと落ちてしまった、という例があるわけだよね。もし彼がもっともっと、その確実に例えば、教学システムの中級とか上級とかまで固めて極厳修行に入っていたら、あの状態は起きなかったかもしれないな、と思ってるわけだよ、わたしとしては。そういう、ま、なんていうのかな、欠点みたいなのもあるよね。

だから、潜在意識に最も入りやすい瞑想としては、イニシエーション関係であると。ところが、その基礎を固めておかなきゃならない段階では、経典であると。神秘的なものを手っとり早く身につけたければ、マントラであるといえると思います。

●870629丹沢　解脱への最短の道－証智

（質問者）解脱にどうしたら一番効率よく近づけるかというメニュー、これだけはやったほうがいいものがあれば、教えてください。

（尊師）解脱に対して必要なものは、まずあなたのステージをあなたが理解すること。そして、何が欠けているかを理解することです。そうなると、例えば、座法の固定が弱ければ、アーサナは必ず必要です。そして、例えば、三つの体質の中で特に粘液とか、あるいは胆汁とかね、こういうものに引っ掛かりがあれば、それに対応する浄化法が必要になってきます。そして、その次に、今度は、ルンのね、ルンって言うのは、エネルギーの上昇下降のプロセスが非常に

弱ければ、これはプラーナーヤーマの重要性が出てきます。わかりますか。そして、そのプラーナーヤーマの重要性、つまり、エネルギーの上昇下降をもっと強烈にしたければ、ムドラーの重要性が出てきます。いいですか。で、この段階で瞑想に普通入るんです。で、瞑想のポイントっていうのは、精神を集中させることが一つのポイントです。いいですか。それから、もう一つのは、心を浄化することが一つのポイントです。だからステージがあるわけですね。それはあなた自身が一番わかってるはずだ。今、自分はどこで一番引っ掛かっていると。そうすると、その引っ掛かっている部分を徹底的に、浄化なさるならば、あるいは徹底的に修行なさるならば、あなたの修行というものはとんとん拍子に進むことになるでしょう。

●901130J　ヨーガの四段階の修行

君たちはたくさんの修行法を持っているわけだが、今与えられている修行、先を見ず、目の前にある修行、これを達成させましょう。そしてぽっと、空間が、心に空間が広がった時、今まだできない、未来における修行に希望を燃やす。例えばわたしは今は、もう少しでポワの瞑想が六万回ぐらい終わろうとする。これをできたら、今年いっぱいぐらいだったら、もう最高であると。まあ今のスピードだとおそらく、来年の一月にもつれ込むんじゃないかと思うけど、次に行なう、今君たちが行なっている〈ザンゲの詞章〉、これをどの程度のスピードで達成できるか、それをいつも夢見ながら、今のポワの瞑想を行なっています。そして〈ザンゲの詞章〉の終わった後、やっとプラーナーヤーマの修行に入っていこうかと。

これはどういうことかというと、ヨーガには四段階あり、まず第一は、所作的なヨーガであると。つまりこれは供養を含めた、飴をね、例えば、まあ一生懸命、あの修法しているわけだけど、所作のヨーガであると。そして〈ザンゲの詞章〉の時、同じように今度は貴石、まあ宝石より少し価値の落ちるものがあるわけだが、それを修法して、まあいろんな徳を積んでいる人たちにばらまこうと思っている。ここまでがわたしの所作の修行だと考えています。次は君たちが行なっているアパンクリヤ、ヴァヤヴィヤ・クンバカを含めた行の修行に入っていくと。そして三段階としては、ヨーガタントラの修行に入ると。そして四段階として、アヌッタラ・ヨーガタントラの修行に入っていきたいと考えています。

つまり、わたしはまだ、君たちの後ろを修行の形では歩いているということだ。しかしその効果の違いは何かというと、所作だろうと、行だろうと、ヨーガタントラだろうと、アヌッタラ・ヨーガタントラだろうと、全力でそこで修行してるかどうかである。暇を惜しんで修行してるかどうかであるということである。そして仏典にもある通り、土台を深く掘り、そして大地に根付かるならば、そのものは絶対に崩れないと。

つまり、今わたしたちが行なっている修行、一つ一つを確実にものにし、土台を固めるなら今生だけではなく、来世が約束され、来世だけではなく、仏陀に至る道が約束されるということである。君たちの修行が達成されることを祈り、今日の講話の終了としたいと思います。

●950109食事会　たくさんの修行をやりすぎない

（質問者）煩悩に負け、ワークに集中ができず、ザンゲや……

（尊師）いいかな。たくさんのことをやりすぎている。これは君たちが死後の世界を理解できたら、次のことに気づくだろう。まあ、少なくとも最低千回、千回では次の生に持っていけないと。やはり、十万回ぐらいが妥当かなということに。つまり何をいいたいのかというと、多

くのことをやるより、……これはまず、表層意識、中間状態、両方に対して根づかせるようにしなさい。まあ、わたしの見解からいくと五十万回ぐらい例えば詞章とかいろんなものを唱えたら、それは来世へ持っていけます。ということだ。
（質問者）今与えられている決意に。
（尊師）そうです。それに集中しなさい。

●950209食事会　修行

わたしが君たちに提供しているいろいろなものは、いいかな、どれ一つとっても、無駄なものはない。例えばマントラメトロもそうだ。耳から入ってくるいろいろな雑音を消し、そしてプラーナーヤーマに集中できるように、マントラ・メトロノームが開発されたと。それから、高周波の精神錯乱を完全にシャットアウトできるように、今のパーフェクト・サーヴェーションが存在してると。それから風元素を強めるために、ヘラクレスがあると。それからナーディーを浄化し、例えば細菌兵器等によってもダメージを和らげるために、ウィンド・トレーニングが存在してると。(中略)

このように、君たちに与えられているメニューについては、一つ一つ、君たちの霊性を向上させるものである。

◆瞑想の方法◆

●900313J　詞章の唱え方1

（質問者）〈ザンゲの詞章〉に関する質問をしたいんですが、いまザンゲが印刷されている紙を見ながらザンゲをやっているんですけども、暗記をしてですね、やった方がいいのか、それとも今のまま紙を見てやった方が、どちらが効果があるのかっていうふうに疑問があるんですけども。
（尊師）紙を見てやった方がいいです。
（質問者）ああ、そうですか。
（尊師）はい。理由はね――いやほんとはきちんと記憶できていて、それが声を出して、間違えないでできるんだったらその方がいいですけども、まあそれは不可能だろうから、というのはどんどん深く入っていくと、潜在意識のけがれ、その他によってそれが読めなくなるんだね。読めなくなるというか、記憶が途絶えたり、変な言葉が出てきたりするんだよ。だからそうじゃなくて、紙を真理だと考え、真実だと思い、読み続けるということを行なった方がいいです。
（質問者）あっ、わかりました。で、あと例えば段落ずつ読んで、自分で意味をこうかみしめてみるとか、そういうことはしない方がいいんでしょうか。
（尊師）そういうことは、しなくてもいいです。というか、もう何度も何度も読んでるうちに、それが、もともとそれに対する基本的な語彙というのがあれば、それはおのずと浸透するはずだからね。

●920402J極厳　詞章の唱え方2

（尊師）一つのポイントとして、あのう、示しておかなければならないことは、詞章、これは、速く正確に読む、これは理想である。しかしその、速く正確に読む、読めと言ったがために、あのみんなの詞章の読み方見てると、詞章になってないんだね。記憶されない詞章というか。

もっと別の言い方をすれば、速く正確に、小さな言葉でもいいから、声に出して読む訓練をする。これをなすことによって、より、サマディに入ることが早くなるはずだ。これはわたしのアドバイスだ、君たちに対する。いいね。
（質問者）はい。
（尊師）例えば頭で追っかけてると、どうなるかというと、雑念とそのデータとがぶつかりあって、雑念が勝った場合寝ちゃうと。しかし詞章を一つ一つ正確に刻んで、もし眠気が出たらパッと立って、そこで詞章をしっかりと声を出しながら読んでると、寝ることはない。それでデータは確実に入れ替わってきます。だからそれをやってごらん。
（質問者）はい、わかりました。
（尊師）結局は、遠回りのようで早道です。いいね。

●920407J極厳　瞑想と実践

わたしは今、マハーマーヤの瞑想をのんびりとやってるわけだけども、だいたいブラフマ結節を破る詞章七千回といわれてるけど、まあ一万回以上こなしてるし、ヴィシュヌ結節も同じだし、君たちと同じようにスタートしてだよ。で、例えば、チューの瞑想だって、千回といわれても千百回やったりとか、あるいは、千二百回やったりとかして、このマハーマーヤも二千回ぐらいやろうかなあと今考えてる。

で、それはなぜかというと、これはすごく重要なとこなんだけど、瞑想は記憶修習の土台であるとわたしは考えてるわけだね。だから、例えば、今マハーマーヤの供養法の瞑想だから、マハーマーヤの瞑想をやりながら、しっかりと身において、言葉において、あるいは、心において、供養の実践を日々行ない続けることによって、マハーマーヤの瞑想の成就が確定できると。わかるかな、言ってることは。

●920409J極厳　四つの秘儀瞑想の百回の通しのときの観想の仕方１

（質問者）そのイメージの仕方なんですけども、これは、例えば、説明の部分は言葉で追っかけなくてもよいから省いて、例えば、「あなた方は男性は男性、女性は女性の供養菩薩に変身します」っていうところは、もう言葉で追いかけなくてもいいから、パッと変身すればいいんでしょうか。
（尊師）言葉で追いかけます、それは。
（質問者）言葉で。
（尊師）はい、わたしはそうします。だから、あなた方は男性は男性、女性は女性だから、女性のマハーマーヤとして変化（へんげ）して云々ていうかたちで進めていけばいいわけです、それは。
（質問者）じゃ、読んでる詞章のとおりにやっぱり、一応追いかけるわけですか。
（尊師）はい、そうです。

●920410J極厳　四つの秘儀瞑想の百回の通しのときの観想の仕方２

（質問者）観想のときも詞章を唱えながらということなのですけれど、小乗のツァンダリーの第二のプロセスのところで行法を行なってる間中マントラを唱え続けるというところがあるんですけれど、この場合、詞章とマントラと、どちらを優先させればいいんでしょうか。
（尊師）……心の中でイメージしながらマントラを唱えればいいよ。

（質問者）心の中でマントラを唱える。
（尊師）違う、イメージしながら言葉でマントラを唱える。

●920416J極厳　記憶と記憶修習
（質問者）先に詞章を、例えば一つの詞章を覚えてしまってから、千回唱えようかなと思ってたんですが、これは駄目なんでしょうか。
（尊師）いや、それはやめた方がいいよ。というのは、あのう、連続した思考状態にならないからなんだよ。つまり記憶修習という点に関したら反するんだね。（中略）で、問題はここなんだよ。そういう方法をとるとね、あのう、本質的に深い部分にデータが根づかないんだよ。だから、詞章をとにかくまず千回、唱えると。そののちに記憶するんだったら問題ない。
（質問者）その違いがよくわかりません。
（尊師）テクニックを使うからなんだよ。あの無意識のうちにテクニックを使うんだね、記憶するときっていうのは。例えば覚えようと思って、例えば詞章を、一回二回とかみしめながら読むとしましょう。このときに根づくデータと、その、まあ意味を考えながらスピードを速く読むときのデータの入れ方違うんだよ。
例えばあのう、人間が記憶するときっていうのはある引っかけ、引っかけを意識しながらだいたいあのう、記憶するんだね。引っかけというのは、いろんなイメージを使ったり、あるいはいろんな過去のデータを使ったり。例えばあのう、よく、〈あのう、そうだねあのう〉対比として使われるのは、喉の詞章があるよね例えば、ツァンダリーの。例えばあそこで「どうか」と「どうぞ」という、言葉があったとしてだよ、記憶するとき「一番目が例えば云々だったな」と。「二番目が云々だったな」と、いうような記憶の仕方をしてはいけないんだね。
つまりそれは何度も何度も読んでて、もう確定された段階で、確認の意味でそういう記憶をするんだったらいいんだけど。ていうのはなぜかというと、その詞章よりも、その記憶の仕方の方に意識がいっちゃってるからなんだよ。わかるかな、言ってることは。
（質問者）はい、わかります。
（尊師）ということなんだよ。だ、初めはがむしゃらに、記憶修習すると。そしてまとめとして記憶するというふうにしてくれるか。
（質問者）じゃああのう、千回やって覚えられないときは覚えられるまでやってそれから確定として、そのう、覚えていくのがいいと。
（尊師）そうだね。いや、千回やったのちに覚えるのは構わないよ。てのはもうデータは根づいてるから。あとそれを整理するという意味で、あのう、結局記憶することになるから。
（質問者）わかりました。で、あの、千回読むときなんですが、速く、
（尊師）速く、正しく、正確にだね。
（質問者）覚えようと思ってはいけないということですよね。
（尊師）あの、意味を考えながら読むのはいいことだよ。

●920427J極厳　イメージは三宝から与えられる
（尊師）じゃあ、質問するけどね、Y君。君はニルヴァーナを知ってるか？
（質問者）いえ、知りません。
（尊師）知らないでどうやって、イメージできるんだ。

（質問者）あのう、ですから今やってるのが、
（尊師）いや、だから質問に答えなさい。
（質問者）はい。
（尊師）どうやってイメージできるんだ？
（質問者）イメージできません。
（尊師）だからそれはすべて与えられるもんなんだよ。
（質問者）はい。
（尊師）つまり何を言いたいかというと、ニルヴァーナが例えば、ニルヴァーナを経験したいというときはそれで君は究竟中に、そういう意識状態、ニルヴァーナにまあ、例えば没入するという言葉があるとしたら意識状態の中にそれがどんどん根づいてくると。そして三宝に対してそのデータが根づいてくるとどうなるかというと、三宝から与えられるんだよ。
だから例えばマハーマーヤが同じで、君が自分がマハーマーヤがこうだと、観想しているものあるいはビデオで見ているものと、実際にマハーマーヤとして変化して、供養するときの状態とは違うんだよね。だから逆にそのう、そうではなくて、イメージはこうなんだこうなんだこうなんだという、けがれた思念があるとどうなるかというと、それによって、高い世界からの示唆がまずなくなるわけだよ。――わかんないかなあ。
（質問者）いえ、わかります。

●920404J極厳　究竟の瞑想 1
（尊師）詞章のときは詞章に集中すると。それから、ヴァヤヴィヤのときも呼吸に集中するだけじゃなくて観想に集中すると。ね。それから、経行のときは同じように詞章に集中すると。これをなして究竟に入ったとき、グル、シヴァ大神、すべての真理勝者方を観想するんだよ。で、その世界へ没入したりと。リラックスしながらね。それを観想することによって、光の体験が起きるといってるわけだ。

●920409J極厳　究竟の瞑想 2
（質問者）究竟のときのグルの観想というのは集中ではないんでしょうか。
（尊師）頭上にイメージしてもいいし、思念として集中してもかまわない。例えば、例を挙げるならば、グルグルグル、グルの世界、グルの救済計画、グルの意思、あるいは、シヴァ大神の意思、シヴァ大神の救済計画、真理勝者方の意思、真理勝者方の救済計画、こういう形に言葉として追っかけるだけでも効果はあります。
（質問者）ということは、じゃ、できるだけ強く、思念、観想をするということなんでしょうか。
（尊師）そうです。

◆ グルの観想 ◆

●『マハーヤーナＮＯ．３』 グルとのパイプ
修行者がグルに意識を合わせ始めると、グルはそれを察知し、自分のエネルギーを送り始めるんだ。こうしてパイプができる。シャクティーパット（グルのエネルギーを直接相手の肉体に触れるかたちで注入する秘法）を受けた人は自動的にパイプができる。そうでない人もバク

ティを始めれば、パイプができ始める。そして、修行者がより純粋にグルに意識を合わせると、より多くのエネルギーを受け取ることができる。このエネルギーは高次元のものだから、三次元的距離は関係ない。つまり、修行者がどこにいても伝わるのだ。

●870912世　グルの意思とは

だれにでもできる修行法。これは座る必要はない。マントラを唱える必要はない。ただ、救済とは、他の幸福とは、他の自由とは、他の喜びとは、シヴァ大神の意思とは、グルの意思とは、これを考え続けてごらんなさい。暇があればそれをやる。そうすると君たちの例えば心の世界、心の世界とは見る夢だとか、あるいは君たちが幽体離脱できるんだったら、その幽体離脱によって行く世界だとかが徐々に徐々に変わってきます。そして徐々に徐々に明るくなってきます。これは簡単な修行法だ。

●920809杉　グルの観想

（質問者）帰依ということに関してなんですが、尊師に意識を向けようとして、観想すればするほど何かすごく遠くに感じてしまったりとか、あと観想できたなと思っても、なんかこれはすごい甘えてるんじゃないかなとか。尊師に何か期待して帰依とかそういう気持ちをしているんじゃないかと思いまして、よくわからないんですけど。

（尊師）はい、それは正しいです。つまり、グルは肉体を観想する場合近くに見えます。エネルギーを観想した場合、やすらぎを感じます。心を観想した場合、遠くに感じます。これは正しい。よってあなたの観想法は正しいということになるから、それを努力しなさい。

そしてまず、説明をするならば肉体の観想については、それはグルのニルマーナカーヤつまり変化身を観想していることになります。つぎにグルのエネルギーを観想するということは、グルのサンボーガカーヤつまり報身を観想していることになります。そして、心を観想するということはグルのダルマカーヤを観想しているということになります。じゃあなぜ遠いのかというとグルはこの世界に心は存在していない。つまり彼の岸に存在しているわけですから、観想すればするほど遠く感じて、それは当然です。よってその観想法で正しい。しっかり頑張りなさい。

●931005ビデオ　グルと一緒に転生する

……グルと強いパイプを結び、来世絶対にグルと同じ世界へ転生するんだということを達成できるためには、……絶えず、この頭頂に報身のグルを観想し、喉に変化身のグルを観想し、そして心臓に法身のグルを観想すべきである。この三身の観想は、白銀色に輝くグル、功徳に満ちたグルを頭頂に観想し、喉は赤紫の救済者としてのグルを向かい合わせて観想し、そしてこの心臓の部分には、グルの心の本質であるダルマカーヤ、つまり法身としてのグルを観想するのである。まず第一にこの観想を行ないなさい。

◆ 尊師の修行の仕方 ◆

●920407J　尊師の修行 1

（尊師）わたしは自分の瞑想体験ていうか、瞑想のタイプからいうならば、いろんな瞑想をくまなく、そして、まめにたくさんやるというタイプだね。だから、例えば、小乗のツァンダリー

が一つあるとして、皆さんはだいたい早い人で一週間とか十日で通過するって話だけど、わたしの場合、もう二月から始めて、二月、三月とあるわけだよね。で、例えば、わたしの場合は今、視覚的に文字を追っかけることはできないから、聴覚的に追っかけてるわけだけど、その場合、普通の人がカウント数えられるような状態であっても、ただ単に耳で追っかけてる場合は、それをカウントしないとか、できるだけ厳密に厳しくやってるわけだよね。今わたしがマハーマーヤを二千回やろうとしている一つの理由も、ちょっと厳密さに欠けてるから、詞章に対して、だから、これをゼロにしてやり直すしかないかなと思ってるわけ。

●920416J　尊師の修行２――瞑想の達成

（質問者）間もなく第五のプロセスが終わりまして、イメージの百回の方に入っていくんですけれども、具体的に声を出して、イメージしていくということで、お伺いしているんですけれども、一つにはですね、完全に詞章を覚えていないところが、経典を見ながら、イメージしながら進めるような形で、よろしいんでしょうか。

（尊師）はい、それでいい。一つ質問していいか。

（質問者）はい。

（尊師）千回やってて、詞章が覚えらんないとしたら、それはちゃんと声を出して読んでたんだろうかという疑問があるけどどうだ？

（質問者）えー、はい。声を出すとか、そのへんもありますけども、やっぱり雑念にとらわれてたりとか、

（尊師）雑念があっても、千回読んでりゃ記憶すると思うんだけどどうだ？　いや、これはＹだけに言ってるんじゃないんだよ、わたしは。修行者の状態見てて、疑問があるわけだよ、わたしとしては。

（質問者）うーん、あのう、七千回は確実にできるんですけども、わたしの場合千回のときには、書いて覚えるようにしてます。

（尊師）（笑）そうか。うーん、まあ、記憶できないときには見て構わないよ。ただあのう、瞑想というのは、もともと詞章がダイレクトに、口から出てくるような状態になる、これが第一段階であると。第二段階でイメージの形成に入るわけだから、わたしが君だったらもう一回やり直す。

（質問者）一からですか。

（尊師）そうです。記憶できてないところを徹底的に記憶します。

（質問者）うーん、いや、それはイメージのときにやろうと思ってたんですけども。そうではなくて、それはまた千回を一からやり直した方がいいと……

（尊師）そうです。わたしはそうします。なぜならば、あのう、それによってのみ、神秘的な力が備わるからだ。

（質問者）はい、わかりました。じゃあ、それは、

（尊師）つまりね、箸を使うときに、こうやって指三本を、こうやって使ってるんだと。まあわたしはどうもあのう、箸の民族じゃなかったみたいで、箸は苦手なんだけどね。かといってフォークも得意じゃないしナイフも得意じゃないと。じゃあ何が得意なんだと、五本指が得意だっていう（笑）。まあこれはあの冗談でもなんでもなくて、つまりあのう、そういう修習というのは潜在意識に根づくよね。で、その瞑想が潜在意識に根づいて、初めて効果があるんだよ。

だからみんなあのう、早く修行して、成就して、正師のタイトルを得たいと思ってるかもし

れないけど、わたしはそう考えないわけだね。どう考えるかというと、徹底的に修行して、ね、もちろん早く結果が出ればいいと。出ても出なくてもいいから早く、例えば、ダルドリー・シッディを起こしたいなと。早く、例えば、光に没入したいなと。早く例えば、変化身の経験をしたいなと。早く例えば、不変思念連続の経験をしたいなと。これはあるよね。

しかし、早く達成して、早く、まあ要するにタイトルを得たいとわたしは思わない。なぜならばそれは、有名無実だからである。何の効果もないからである。単なるそれは飾りにすぎないからである。そして、わたしはここにいるんだよ。何を言いたいかというと、だからわたしの修行は長くかかってるわけ。しかし君たちに比べて、まあ神秘的な力、思索の力等は優れてるわけだね。あるいは徳についてもそうです。

例えば立位礼拝、君たち六百時間と。まあ昔は十万回という、あれがあったわけだけど、例えばわたしの場合、その十万回を立位礼拝を行なって、そのあとまた座位礼拝を行なって、まあどっちが効果あるんやろうかと。そういうこと試すわけだよね。例えば大乗の発願十万回唱えても何の反応もないから、これはきっと足んないといって、それからまたずっと唱え続けるとか。

つまり何を言いたいかというと、わたしにとって、決められた量を達成したイコール、瞑想の終了じゃないんだね。結局それはあの学問的、受験のラインに入ってる人たちの発想であって、自分が納得するまでやると。結果が出るまでやると。これがわたしの修行なんだよ。

そしてこの修行を、今わたしが見てて感じることは、そのような方向でやってる弟子は一人もいない。これは正大師から、正悟師、正師、師といるわけだけど、一人もいないね。残念なことに。よって、みんな力がないと。

わたしの言いたいことはわかるかな？

（質問者）はい、よくわかります。

（尊師）つまり、達成。達成とは、回数、言われた回数を達成することではないんだよ。達成とはその瞑想に、熟達したことなんだよね。

例えばだよ、粗雑なツァンダリーがあるよね。……「尾てい骨に逆三角形の赤い炎をイメージしその炎を上昇させると。上昇した赤い炎が頭上に逆さに吊られている白銀のハム字のビンドゥを溶かすと観想すると」。――この詞章唱えた段階で、勝手に、ムーラダーラが熱くなってエネルギーが上昇してツァンダリーが起きますかと。どうだ？

（質問者）いえ、そこまでは。一応エネルギーが上がりますけども、

（尊師）わたしは、そこ、そうなるまでこの瞑想続けたんです。例えば。だから例えばこの瞑想が何回ぐらいかってわかるよな、だいたいな。もうとうに、一万五千回超えてると思います。

なぜならばこの瞑想は、それが目的だから。でしょ？

ね、例えば、わたしは男性のマハーマーヤであると。ねえ、まあ信仰を表わすブルーの衣を着て云々という、詞章があるわけだけど、これも同じように、その言葉と同時に自分の体がブルーの身体、ブルーの衣を着て手に白い輪っかが、ねえ、これがはまっているというようなイメージを形成されるまでわたしは続けます。そして、手のろうそくがありありと見えると。ここまで続けます。だって続けなかったらこの瞑想意味がないじゃないか。

わかるかな、言ってることは。

（質問者）はい、よくわかります。

（尊師）それがだからやっと、昨日の説法ではないけど、形状界にデータが根づいたという状態だよね。そして実際にいざっていうときに、救済者として自分自身が捨てられて初めて、こ

の現象界の身体にその法則が根づいてる、といえるわけだよね。

これがわたしの瞑想なんだよ。そうするとだよ、詞章を読みながら、尾てい骨に逆三角形の赤い炎をイメージし、次何だったっけ。こうめくる、あ、こうこうこうか、わかったと、やっててイメージできると思うか。

（質問者）いや、あのう、それはできないです。ですから、わたしの言ってるのは、詞章も正確に語尾が例えば唱えてると、「する」のところを「します」とかいうふうに、形に覚えてるところとか結構あったりするんですね。

（尊師）ん、だからそれも同じだよ。だ、それをしっかりと確定させて、OKとなった段階でわたしは観想する、ということだ。

●930718女性用説法　尊師の修行3——瞑想の結果

（質問者）すいません、Mですけど、あのう小乗のツァンダリーの、喉のザンゲの詞章はまだやったほうがいいんでしょうか。

（尊師）何の詞章ですか？

（質問者）喉の、ヴィシュッダ・チャクラの詞章……

（尊師）あのう、喉が気持ち良くなりますか？　なりませんか。

（質問者）うん……ちょっとよくわかりませんけど……

（尊師）本当に、その詞章が成就したら、喉の部分が気持ち良くなります。その気持ちよさが、もっともっと詞章を続けたら、気持ち良さが消えて、すっきりしたかたちが出てきます。つまり喉が気持ち良くなる段階というのは、プラーナがそこに集中し、浄化が始まった段階、そしてそれが通り過ぎると、なんて言ったらいいのかな、ほんとにその、浄化が終わった段階になります。したがって、結果が出た・出ないというのは、そういう現象を見ることによって明らかにすることができる。

これは例えば、小乗のツァンダリーにしろ、あるいはグルヨーガ・マイトレーヤの瞑想にしろそうだが、つまり、そのような瞑想が結果が出た・出ないというのは、現象として何が表われるかが問題なんだよ。例えばだから一応千回目安にがんばんなさいとか、あるいは四千回が目安ですよという場合、例えば個人個人の集中力が違うよね。個人個人の集中力が違うということは、当然、結果の出る回数が違うと。ある人は百回で結果が出るかもしれない。ある人は、千回かかるかもしれない。ある人は、ほとんどその千回何の集中もしてなくて、一万回やっても十万回やってもダメかもしんない。それは、必ず成就の印というのが出るんだ。

（質問者）はい。

（尊師）わかるかな。その成就の印は今言ったとおりまず気持ち良くなって、次は透明な状態が出てくると。だ、それが出るまで、やり続けてもいいんじゃないかと思います。

（質問者）じゃあ、まだわたし、グルヨーガ・マイトレーヤ・イニシエーションとか終わってないんですけど、それ、喉の詞章ばっかりやるってことですか。

（尊師）ま、わたしが君だったらそうするよ。

（質問者）あ、はい、わかりました。

（尊師）つまり、わたしはあんまり人が何やってるか気にならない。自分で決めた瞑想をこつこつこつこつと積み上げていくというか、そういうタイプなんだね。で例えば、千回やったから満足とか、一万回やったから満足ではなくて、とにかく、その印が出るまで続けると。

（質問者）はい、わかりました。……ありがとうございました。

●920622尊師と集う会　尊師の修行４――確定

例えば、まあわたしの性格的特徴としては、今まあ、小乗のツァンダリーがどのように効果があるのかと、ずっと瞑想し続けてるわけだけど、マハーマーヤの瞑想で引っかかってると。で、このマハーマーヤの瞑想で引っかかってる理由とは何かというと、これは、イメージが若干はわいてきてるけど、なかなか、まあ固定されてないと。したがって、三月の終わりから、四月、五月、六月と、もうすでに三カ月間、おんなじマハーマーヤの瞑想を聞き続けてると。ところが君たちは、早く千回といわれれば千回終わりたいと考えると。どうかな。したがってその法則は、根づかないと。一方わたしの場合、その一つの引っかかりのある部分に関しては徹底的にそこをやるから、それが取れるときは完全に取れてしまうと。

これは大きな違いである。なぜならば、少しの痕跡でもそこへ残してれば、そこからまた、種は成長し、そして芽を出し、大きく膨らんで、結局、もう一回それを適当な状態に刈り取らなければならないからである。――言ってることはわかるかな。

（弟子）はい。

◆回数の目安◆

●901202大　記憶修習の回数の目安１

簡単なマントラは一千万回から百万回、中程度の瞑想法は百万回から十万回、少し長い瞑想は十万回から一万回、かなり長い例えばツァンダリーとか、あるいはマハーヤーナのツァンダリーとかいうような瞑想は一万回から千回。これが、まず達成の目標です。もっと詳しく言うならば、一分以上のもの、一分からまあ二分ぐらいのもの、これは十万回ぐらいが適当であると。ところが、三十秒以下のものについては、やはり百万回ぐらい必要であると。ツァンダリーのように三十分かかるようなものは千回やれば十分だろうと。

●901130J　記憶修習の回数の目安２

わたしも近ごろ、まあ活動しながら瞑想させていただているが、いろいろなそこで神秘的な経験をし続けている。わたしの経験というものは、欲六界の、まあいろいろな経験であるが、特に今なしている経験というのは、阿修羅の世界、そして人間界、この二つの経験が中心である。

まあこれについて少し触れるならば、先程言った、ブルーの光が差してくると。それはある種のブルーであるとしか、今表現できないがね。そのブルーの光線が、自分の目の前に現われる。そのブルーの空間をじっと凝視する、つまり意識をそこに集中すると、その空間は少しずつ少しずつ広がりを増し、そして、大きくなっていく。そしてその空間の光一つ一つが、ヴィジョンに変わる。そしてそこに集中すると、そこから意識はそのヴィジョンの世界へ入っていく。

同じように、赤い光が差してくると。これは憤怒天の世界である。ここではひたすら戦っているいろんなヴィジョンが見えるわけだが、それも同じように少しずつ少しずつ広がり、そして、その空間に意識が溶け込み、そこで変化身が現われるといった形になる。

では、わたしは今、瞑想を、特殊な瞑想を、ありとあらゆる瞑想を行なっているのかといったら、そうではない。今、ベーシックな、単なる供養法の瞑想を行なっているに過ぎない。そ

れをただワークの合間にひたすら行なうだけ。

わたしは何を言いたいかと言うと、今、弟子たちが持っている帰依マントラ、あるいは大乗の発願、あるいは苦の詞章、……あるいはツァンダリー、といった多くの瞑想技術が君たちの中にあるわけだが、その瞑想技術のどれでもいいから、まず一つずつ正確にこなすと。

そして簡単な瞑想については十万回、それよりもっと簡単な瞑想については、まあだいたい百万回、そして少し複雑な瞑想については一万回、もっと複雑な瞑想については千回というのを目標にやるべきである。これはどういう目安かというと、例えば帰依マントラというのは、まあ百万回くらい唱えても、十日、二十日、あるいは1カ月くらいで終わってしまうから、これは百万回ぐらい唱えてもいいんじゃないかと思います。もちろん、目標として一千万回唱えるならば、それはそれでまた素晴らしい効果があると思う。

次に例えば大乗の発願のように少し長いマントラになると、これはやはり、限界百万回唱えれば十分じゃないかと。まあ、最低のボーダーラインは十万回ぐらいであると。そして〈ザンゲの詞章〉ぐらいかなりなってくると、まあボーダーラインが十万回で、一万回唱えるだけでも、かなり効果があると。ツァンダリーの瞑想に至っては一万回達成すればもう最高で、千回やれば十分じゃないかと。そして例えば四無量心のテープや、性欲を滅するテープというものは、やはり千回ぐらいを目標にやれば、その人のものになっていくんじゃないかと思います。

要は、その人が無意識の時にぽっと出てくる、あるいは眠りから覚める時に、その詞章がその人の口から出るぐらいのリピートを行なうと。そしてそれは、その人の潜在意識の掃除につながる、つまりクリーナーの役目をするとわたしは考えます。それはどういうことかというとね、例えばここに生き物がいて、ああかわいいと言うのと、生き物がいて、ああこの生き物は哀れだなと見るのとでは、それは表層の問題ではなく潜在意識の問題ですべて決まってしまうと。例えば食べ物を見て、たくさん食べるぞというのと、食べ物を見て、食りは肉体に負担を掛けると。あるいは食べ物を見て、これよりもっとおいしい物が欲しいと。この三つの中の、例えば、食りは肉体に負担が掛かるというような答えがぱっと出るとするならば、それはその人の修行が、もうすでにその域に達していると言えます。

そして、修行の本当の意味での素晴らしさは、潜在的にぽっと凡夫が考える、あるいは外道が考えるような結論ではなく、真の聖者が考える、あるいは真の聖者が言葉に出すような言葉が、自然と出るかどうかであるということである。

●930710女性用説法　回数の目安3

六ヨーガと小乗ツァンダリー、グルヨーガ・マイトレーヤ・イニシエーション

付録としてだけど、チベット仏教における経典の分析をしてはっきりいえることは、小乗のツァンダリーを四千回、それから、グルヨーガ・マイトレーヤの瞑想を四千回、これは後半のね、これを行なうことによって六ヨーガは本来完成するはずである。

●871018　記憶修習の結果

だからグルヨーガは当然あとでは短くなりますね。ツァンダリーでもそうだけども。だいたい最終的には一周三十秒とか、そんなもんでツァンダリーが終わりますね。グルヨーガに関してもだいたい、一周が二、三分ですね、終わるのはね、あれは。

◆ 記憶修習の重要性 ◆

●『真理探究31』 すべては経験の量によって決まる

これはマントラ修行もそうですが、五回、十回、百回、千回というような、小さな回数のマントラを唱えたり、あるいは、呼吸法においてもそうですが、例えば一日二十分を二回、三回、これを一年二年行なったとしても、それほど大きな肉体的変化や、あるいは精神的変化が起きるわけではありません。しかし、これらを土台とした上で、例えば千回から、一万回、十万回、百万回とマントラ修行を唱えたり、あるいは、その二十分の三回のプラーナーヤーマを、一年ではなく五年十年と続けてるうちに大きな変化が起きてくるのです。つまり、結果的には、すべては経験の量によって決まるわけです。

●901229横　記憶修習の状態

そして、ひたすら同じものを記憶修習すると。この記憶修習とは何かというと、例えば君たちがよく唱えている「ホー、湖面に映る虚像のような様々な幻影に引きずられ輪廻の大海を浮沈する生き物たち、彼らすべてが絶対自由・絶対幸福なるマハーヤーナにて安住することができるよう四無量心込めて大乗の発願をいたします」。これなんか、まさに記憶修習であると。これを一回唱えるのと、それから十万回唱えるのとは違うと。まあ、現代的な知識という点から考えたら、知ってれば同じじゃないかと考える。ところが実際は違うと。

それはちょうど例えばわたしたちが食事をするとき、箸の使い方を考えながら行なってるかどうかと。わたしの輪廻転生においてわたしはあんまり箸を使ってないから箸取りが大変悪く、どうやってつかまえようかいつも考えてると。しかし、例えば日本転生の多い人は、あるいは中国転生の多い人は、ぱっぱと箸を使えると。これはまさに前生において、何の記憶修習したかであると。

つまり考えないで、ぱっと詞章が出てくる。あるいは何かの、例えば君たちの周りの人が苦しんでいると。真理と縁がなくて苦しんでいるときに、ぱっと大乗の発願が出てきて、この人を済度しなきゃならないんだというレベルまで大乗の発願が君たちに根付くかどうかと、これが記憶修習であると。

●910103富士　正記憶修習――データを潜在意識へ

この正記憶修習というのは、一度、二度、三度、四度、五度ではなく、例えば自分がなさなければならない瞑想を、十万回、あるいは百万回といったレベルで、何度も何度も記憶すると。この、なぜ何度も何度も記憶するかというと、これが一定の回数になると、わたしたちの表層意識から潜在意識に入り、そして潜在意識から超潜在意識へとデータが流れていくからである。そして、この正記憶修習をなして、はじめてわたしたちが深い意識へ到達したとき、その正記憶修習をなしたものが、乗物となり、いいですか、乗物となり、わたしたちをいろいろな神秘の世界へと案内するわけである。

ということは、その前に、正記憶修習のなされないような禅の瞑想というものは、わたしたちに利益を与えないということになる。あるいは、単に勤行だけにいそしんで、つまり読経だけをしている場合は、これはその後の、寂止、正観の正サマディというものがないから、これも正確に観察できないということになる。つまり、詞章、あるいはマントラの修行というもの

があって、はじめてその次の寂止、正観のサマディに入ることができるわけである。

●901122J　瞑想の記憶修習

H君、一つ質問していいか。例えば、ここにご馳走があったとしようじゃないか。そのご馳走をほとんど噛まないで、胃袋に放り込んだとしよう。これは栄養になると思うか、ならないと思うか。体にとって負担はかかるか、かからないか。だよね。じゃここにご馳走があって、それを真剣に噛みしめて食べたらどうだ。そうだよね、それと瞑想と同じなんだね。つまりどういうことかというと、そこに、瞑想という食事があると。その食事をしっかり噛みしめて食べれば、それはものすごいパワーになるわけだよ。

それは例えば、マントラも同じだよ。例えばまあ、「オーム　マニ　ペメ　フーム」でも同じだしね。あるいは、「オン　タレ　トゥタレ　トゥレ　スワハ」でもそうだし、あるいは「オウム　アー　フーム……」、これでも同じだ。こういう、君たちのよく知ってる、マントラ、このよく知ってるマントラでも、ある一定の回数を超えてくると、それは力になるんだよ。じゃあそれはなぜだかわかるか君たち。

例えばここに、ね、ある人がいて、先程言ったとおり、赤は好きな色であると。黄色は嫌いな色であると。緑は、ね、好きでも嫌いでもない色であるという人がいたとしようじゃないか。この人に今度は逆に、「緑は好きだ緑は好きだ緑は好きだ」と、「赤は嫌いだ赤は嫌いだ」というのをね、十万回百万回唱えさしたとしよう。どうなると思うか君たちは。どうなると思うか。意識が変わって、緑が好きな色になると。赤は嫌いな色になると。

同じように、マントラも同じだよね。例えば、「ヴァジラ　ナマ……」とマントラ唱えてると、ああ、ね、しかもそのときに、ナマというのは帰依を意味してて、シヴァ大神に帰依をするんだということを意味してる、例えばしようじゃないか。グルに、ね、帰依してるということ意味してると、意識するじゃないか。あるいは仏陀に帰依してると、意識するじゃないか。そ、どうなるかそうすると。その人の意識は、どんどん変わってくる、そうだな。じゃあそれが例えば百回、千回ぐらいで変わるか、どうだ。それが五万回、十万回と、達成されていくうち変わっていくわけだよね。そうでしょ。

だからそこで出てくるのが、ね、原則的に、修習と離欲だよね。修習というのは何かというと、同じ瞑想を何回も何回もリピートすると。繰り返し繰り返し行なうということが修習であると。その修習の狙いというのは、それを自分の中にね、定着させるためのものなんだね。で、離欲というのは、逆に煩悩を薄めていって心を清澄にすると。ところが今ここにいる人たちは、修習もしない、離欲もないと。ね。わかるね。

参考：「記憶修習」に関する尊師説法リスト

★『尊師ファイナルスピーチ Ⅱ』所収

910216　記憶修習とは何か

★『尊師ファイナルスピーチ Ⅳ』所収

901210J　マントラの記憶修習

（二）個々の修行

◆『ナーローパの六ヨーガ』◆

（1）全体

●950201食事会　六ヨーガの目的

例えば、幻身のヨーガの場合、すべての本質が幻影であることを悟ると。例えば夢見のヨーガの場合、夢と実体が変わらないことを悟ると。例えば光のヨーガの場合、心の働きはすべて光であることを認識すると。例えばポワの場合、意識の……あ、すべては意識であり、意識の本質のコントロールによってすべては達成できることを知ると。

●870627丹沢　詳説・六ヨーガ

そのバルドのヨーガについての描写も少し話したよね。まず、辺り一帯が真っ暗になると。ね。そして、その真っ暗な中に、わたし、あるいはあなた方は存在するわけだ。ね。で、このときモーター音が聞こえるという人がいるけども、これはアストラル体の浮揚であって、バルドのヨーガではない。いいですか。バルドのヨーガの条件としては、全チャクラが振動するんだと言ったよね、昨日。ね。これがアストラル体の浮揚とつまりわたしたちのアストラル体の身体がアストラル世界に入っていく、ムーラダーラ・チャクラが開いたときの状態と、バルドのヨーガの違いだ。ね。全チャクラが震動し、しかもバルドのヨーガの段階に来ると恐怖がない。ね。しかも、チャクラが全チャクラが震動していて、あなた自身をもう一人のあなたが見ている。これがバルドのヨーガだね。そして、それから抜け出していって、光のヨーガに入っていくわけだね。光の状態に入っていくわけだ。ね。いいですか。

じゃあ、夢見のヨーガとはどういうものかというとね、夢見のヨーガというものは、透明な水の中にいろんな物質があって、その物質世界において、あるいはそこに現われてくる異性、あるいはそこに現われてくる友人によって、いろんな経験をして帰ってくると。これが、夢見のヨーガだね。この特徴というものは、水の中での経験だと考えたらよろしい。普通の夢とは違うんだよ。夢見のヨーガというのはね、もう一度言うならば、水の中での経験だ。透明な水の中での経験だ。すべては浮いているんだねこれは。これが、夢見のヨーガの段階だ。

そして、今度は幻身のヨーガといわれてるステージは、この三次元世界で起きてくるね、これは。それは、その、なぜじゃあ、幻身のヨーガといわれてるかというと、その段階に入るとわたしたちは三次元宇宙と、四次元宇宙と、あるいは四次元以上の宇宙と一気につながることができるんだよ。ね。だから、この世の中でいろんなことを体験し出すわけだ。例えば、ね、よく宇宙人に会ったという人がいるけども、そういうことも起きるだろう。あるいは、あなたの今住んでる部屋がだよ、一変して他の世界に変わることもある。しかも、それがね幻でない証拠というのは、そのときにあなたは意識できるんだよ。ここは、自分の住んでいる部屋であると。なぜそれが一変したかはわからんけども、とにかく住んでいる部屋が一変したと。そして、その意識が変化したにもかかわらず、周りの状況は変わらない。ね。これが幻身のヨーガ

の状態だ。

そして、光のヨーガの状態に入るわけだけども、このときに実際にはアージュニァー・チァクラが光がいろいろ入ってくるよという光のヨーガではない、ね。これは、あなた自身がいろんな光に包まれるわけだ。しかもそれはあなたの肉体ではないよ。あなたのアストラル・ボディーがね、その光に包まれる。そして、そのときに、光のサインというものの理解ができるわけだ。いいですか。例えば、どんよりしたグリーンの光が射し込んできたら、ね、なんとなく鬱々としたエゴの状態で、妥協という、ね、心の働きが出てこよう。ね。同じグリーンでも、透明なグリーンの光に包まれたならば、逆にそのエゴからある程度解放された段階で、調和という心の働きが出てこようね。例えば、純粋な赤いエネルギーに包まれたとき、あなた方のアストラル・ボディーは智性に歓喜するだろう。ね。例えば、レモン色の黄色い光に包まれたとき、あなた方は直感に震えるだろうね。こういうような形で、光の体験をします。ね。これが光のヨーガである。ね。

そして、いいですか、バルドのヨーガでこの三次元宇宙の経験をね、わたしたちはすべてしてしまう。言い方を換えるならば、熱の、ね、熱で構成された世界のね、経験をすべてしてしまう。そして、夢見のヨーガ、幻身のヨーガの段階で、わたしたちは、ね、中間状態である、ね、ヴァイブレーションの世界をすべて経験してしまうんだ。ね。そして、光のヨーガの段階で、わたしたちは光の意味合いをすべて経験してしまうんだ。そして解脱ということになる。最終解脱ということになる。

(2) 幻身のヨーガ

●920923堺　幻身のヨーガの実例

「幻身のヨーガ」という修行法がある。この幻身のヨーガとは、ナーローパの六ヨーガに属するものである。そして、この幻身のヨーガの狙いは、いかにアストラルを浄化するか、そしてそれによって幻影の身体、つまりアストラルボディーの身体が、声の影響により変化するかというヨーガである。このときの修行は、まさに車から降りてこの堺支部道場に入ってくるまでの住民の方々の心温かい声援と、これを聞くときの修行ということができる。つまり罵声、嘲笑を受けると。そしてその受けることにより、言葉のカルマを捨断し、あるいはアストラルを浄化するという修行である。わたしはこの堺支部道場を最も好きである。今日も泊まるつもりでいる。というのは、これだけ修行の環境に適した所はないからである。

参考：「幻身のヨーガ」に関する尊師説法

★『尊師ファイナルスピーチ Ⅱ』所収

911114インタビュー　尊師の幻身のヨーガの体験

(3) バルドのヨーガ

●881009水

はい、バルドのヨーガが終了しました。どうかな。――では、この経典（『生死を超える』）に載ってない内容を少し説明しようかね。

まず、子宮に飛び込んだ後、わたしたちの意識状態はどうなるかと言うと、例えば、ね、人間の場合は卵と精子が結合しますね。そして、まず魚類、それから爬虫類、そして哺乳類の形をたどるわけだけど、この魚類、爬虫類、哺乳類の間の魂の状態というものは、ね、まだ中間状態にあるんだよ。中間状態というのは何かというと、夢を見たような状態にあるわけだね。

そして、完全に人間の形ができ上がって、そして子宮内に羊水が満ちてね、人間の形で子宮内を泳げるようになった状態で、初めて肉体に固定されます。だから、その肉体に固定されてからの苦痛といったら、それは大変なものだ。

例えば、母親がね、どんと座れば、そのショックで一体何が起きたんだろうかというくらいのね、地震の感覚が生じてくるし、ね、あるいはその状態で例えば母親がセックスをするもんなら、それはものすごいやはり振動が生じて、それは恐怖だね。

そして、よく考えてみようね。先程言った五大エレメントというのがあったよね。五大エレメントというのは、地元素、水元素、火元素、風元素、空元素と。そして、ね、まずプラーナの力によって風元素の力から、ね、火元素に影響を与えると。

そうすると、ちょうど受胎のときが、ね、母親の体温が上がるよね。これは、熱元素が優位になってきた状態だね。そして、どんどんどんどん卵の分割が起きて、魚類、爬虫類、それから哺乳類の形を形成していく過程で、徐々に子宮内の羊膜の中の羊水の量が増えて、水元素優位になるよね。そして、わたしたちのボディーというものは、その水元素の中で泳いでいる状態だね。

そして、その水元素優位の状態から出産という形をたどるわけだけど、このときにはその水からこの地上に降り立つと。地元素優位になるよね。で、この出産というのは下降のプロセス、わたしたちがまた苦悩するプロセスだと釈迦牟尼は言っているわけだけど、その理由というのは、火元素、水元素、地元素と落下していく。このプロセスを言ってらっしゃるわけだよね。現に、神々は、天界の人たちは火元素優位だしね。それから、人間というものは水元素優位だし、それから、餓鬼、地獄というものは地元素優位だからね。

よって、このバルドのヨーガというものを完璧に理解するならば、この三次元的な事象、あるいは死後の世界については完璧に理解できるだろう、ね。

(4) 意識を移し変えるヨーガ

●890416札　移し変える

（質問者）六ヨーガの一番最後に、意識を移し変えるヨーガというのがありますけれども、意識を何に移し変えるんでしょうか。

（尊師）高い世界へ移し変えると。

●881009　〝ポワ〟の言葉の意味合い

まず、ポワという言葉をご存じですか。どうかな、ポワ。ポワっていうのは、これはチベットの言葉でね、意味としては意識を移し変えると。では一体意識をね、何に移し変えるんだと、ね。これは今回の『生死を超える』の最後のところに出てくるね、光のヨーガの後でポワが生じると。何に移し変えるんだというと、例えばあなた方が今生の最終カルマ、例えばある人は地獄、ある人は餓鬼、ある人は動物だったとして、その人が例えば、ね、天界の神々の世界の意識に移り変わると。そうすると、意識状態が神々に移り変わると、その人は次は天界へ生ま

れ変わると、これがポワの意味合いなんだね。

もちろん、この、ね、ポワというものは、邪道であって正道ではないと。もちろんきちんとバルドのヨーガ、夢見のヨーガ、幻身のヨーガ、ね、そして光のヨーガというプロセスをたどって、自然と、ね、ポワの境地に至るならば、自分自身で世界を選んで、その世界に意識を移し変えて、そして転生ができると言われています。

そして、その内容が書かれているのが、その『生死を超える』の内容なんだね。だから、言い方を換えるならば、バルドのヨーガから始まって、光のヨーガに至るまでの世界観というものは、ね、道の途中と。そういうふうに考えてほしい。いいかな。

参考：「六ヨーガ」に関する尊師説法リスト

★『尊師ファイナルスピーチ Ⅱ』所収

870626丹沢　バルドのヨーガ解説

◆ 四つの秘儀瞑想体系 ◆

●910420ビデオ　5つのイニシエーションの特徴

ところで、今回行なわれるイニシエーションを、系統立てて検討した場合、いったいどのような特徴があるのかということをここでご説明しなければならないと思います。

まず第一、ムーラダーラ・チャクラ、つまり嫌悪等の強い方は、〝グルヨーガ・マイトレーヤ・イニシエーション〟をお受けになり、そして五大エレメントの浄化をなし、ムーラダーラからジャンプする修行にまず取り組むべきだと思います。

次にスヴァディスターナ・チャクラから漏れのある人は〝小乗のツァンダリー〟、これを一生懸命実践なさり、高い世界の神々との合一によって、そのエネルギーを飛翔させるというテクニックをなすことによって、スヴァディスターナから一気に高い世界へとジャンプなさったらいかがでしょうか。（中略）

では日々の修行をきっちりなさり、持戒を守られ、そして布施や奉仕の実践をなさり、それだけではなくて、記憶修習をやっている者はいったいどのイニシエーションがいいんだと。こういう方が実践して最も価値のあるもの、それは〝大乗のイニシエーション（※大乗のツァンダリー）〟です。もともと大乗というものは、アナハタ・チャクラを意味し、そしてこのアナハタ・チャクラからジャンプするという意味があります。よって、もうわたしはいろいろなイニシエーションを受けたが、布施の意味も込めてイニシエーションを受けたいとおっしゃる方は、この大乗のイニシエーションをもう一度お受けなさったらいかがでしょうか。

この〝大乗のイニシエーション〟による大乗仏陀の瞑想は、人間界以下に決して転生しないための特殊な瞑想です。もともとイニシエーションというのは一度ならず、何度も何度もお受けになることにより、そこで説かれる内容、そしてグルが発しているイメージ、これを吸収できるわけですから、一度といわず、自分のマスターしたい瞑想については、何度も参加していただきたいと思います。

では、一応大乗のプロセスも進んでいると、そうおっしゃる方は、もちろんこれは皆さんの前に現われてる、変化身であるグル、あるいは報身であるグル、という意味から考えても、当然〝グルヨーガの瞑想〟、これが皆さんに最も適当な瞑想ということになるでしょう。夜間セ

ミナーで実践なさっていらっしゃる方はおわかりのとおり、この〝グルヨーガの瞑想〟はなかなか高度で理解し難いものがあります。したがって、ある程度のイニシエーション、および瞑想修行を実践なさっていらっしゃる方がこの〝グルヨーガ〟をお受けになると、大いに皆さんの瞑想修行が、そして人生にとって大きな素晴らしい影響が与えられることとなるでしょう。

●911228大　四つのイニシエーションの特徴

では、どういう修行体系を麻原は考えてるのかと。これはまずとにかく、座法というものがきちんと組めなければどうしようもないから、まず基本的なアーサナによって座法を固定すると。そして、まず一番に実践しなければならないことは、シャクティーパットであると。これは、もっとも長い時間、例えば十分間という長い時間、マハー・ニルヴァーナ、それからその他の成就者たちを観想しながら極厳修行を終えた弟子が行なうわけであるから、これは大変威力のあるイニシエーションということになろう。

次に行なわなければならないのは、グルヨーガ・マイトレーヤ・イニシエーションであると。このグルヨーガ・マイトレーヤ・イニシエーションのポイントは、もともと修行者の条件である、帰依、そしてザンゲ、供養、そしてグルに対する懇願や祈願、といったようなものを基本的な修行体系がすべて網羅されているから、これをしっかりと千セット行なうことによって土台が固まり、そしてこの肉体の、この肉体からわたしたちの心の本質である、心滴を抜き出すための瞑想修行が伝授されてるから、これを行なうことによって、かなりの部分自在になるはずである。

その次に訓練しなければならないこと、それは、小乗のツァンダリーである。この小乗のツァンダリーは、これ実際まあわたしも、瞑想してるわけだけども、つまり、現世を生きる場合いろいろなエネルギーの障害があると。そのいろいろなエネルギーの障害に対して、適切に個々の瞑想を組み合わせてあると。これによってルン・トラブルが解消されることは間違いない。

次に行なわなければならないのは、大乗のツァンダリーである。この大乗のツァンダリーは、これは、もともとテーラヴァーダの人が中心に行なわなければならない瞑想だが、つまり自分自身を布施の菩薩から智慧の菩薩に至るまでの具足をするための、これはイニシエーションである。

そして、イニシエーションの中のイニシエーションといわれるのは、グルヨーガのイニシエーションである。もちろんこのグルヨーガは、体系が大変複雑だが、その中の今オウム真理教では、変化編だけが取り上げられていると。これはグルによる、約五分間のエンパワーメントを含めた、いろいろな口頭伝授がなされると。そしてこれらのプロセスをたどることによって、確実にグルの化身として生まれ変わっていくと。この道が一つあると。

●930617予言セミナー　六ヨーガとの関係

皆さんが伝授されている小乗のツァンダリー、まあ原則としてはグルヨーガ・マイトレーヤを一生懸命行ない、そして小乗のツァンダリーの瞑想体系を一生懸命修習し、そして、小乗のツァンダリーが終わった段階で、次に新たにポワの瞑想を行なうと。というのは、小乗のツァンダリーそのものは、カギュー派による、ナーローパの六ヨーガの中の、第五の段階までは少なくとも達成させてくれると。

第五の段階までとは何かというと、幻身のヨーガ、夢見のヨーガ、――まあ、正確に言うとね、一番はじめはトゥモだね。トゥモ、そして幻身のヨーガ、夢見のヨーガ、それから光のヨー

ガ、バルドのヨーガというこの五つをね、達成させてくれると。

そしてあとは、出身、あるいは化身を抜け出す最後の段階の瞑想、つまり、ポワの瞑想を行なうことによって、いかなる状況下にあろうとも、——まあこの実際「ポワの瞑想」とは、グルヨーガ・マイトレーヤ体系に入ってるわけだから、グルヨーガ・マイトレーヤ体系の瞑想をしっかり行なうならば、それも大丈夫であると。で、それを行なうことによってわたしたちは、瞬時にこの肉体から意識を別の世界へ移し変えることになる。(中略) 一般に人間は、この中で、かなりの人が受けているだろうバルド・イニシエーションのプロセスをたどって四十九日間の輪廻のプロセスをたどるわけだが、この、瞑想体系、小乗のツァンダリー、グルヨーガ・マイトレーヤ体系の瞑想をしっかり固め、そして肉体から意識を抜け出すことができるならば、その中間状態を経験することなく次の転生することができるんだ、ということになっていると。

●931106亀　化身を作り出す瞑想

そしてこれらの外的形と同時に、あなた方はイニシエーションを受け、そしてそれにより、次はその四無量心によって得た心、この心を、心を確定させるための身体を形成する瞑想へと入っていく。この、身体を形成する瞑想がまさに「小乗のツァンダリー」であり、「グルヨーガ・マイトレーヤ・イニシエーション」の瞑想であり、あるいは「大乗のツァンダリー」であり、あるいは「グルヨーガ」であると。

つまり、まず「心を培いましょう」と。その心は例えばいくらめいそ、つまり、心をいくら培ったとしても、それを乗せる船が存在しなければ、実際の活動に適する状態にはなり得ないと。したがって、これらの内側の心を培いつつ、そして、外側の身体および言葉を形成していく実践、これが、イニシエーションの瞑想ということになる。

したがって、逆の言い方をすれば、いくらわたしたちが、形のある瞑想を行なったとしても、その瞑想が具体的に心に変化をもたらさない限り、あるいは別の要素としての心の実践をしない限り、本当のタントラヤーナ……における化身、あるいは仙道における陽神というものを培うこと、つくりあげることはできないのである。

●920407J極厳　小乗のツァンダリー1

「ツァンダリー」という意味は何かわかるよね。正確な意味では、「熱のヨーガ」という意味だよ。でこの、熱のヨーガという意味を拡大解釈して、一般的には、甘露の修行といわれている。つまりハム字のビンドゥーを落として、甘露の身体に変えていくと。これがツァンダリーの意味合いなんだよ。ただその、そこからどのようなかたちに移行していくのかというと、グヤサマージャの方向へ移行さしていきたいと。つまり、みんなに大いなる功徳を積んで、いろんな真理勝者方と縁を持たしたいがために、ツァンダリーから、要するにグヤサマージャへと移行していってるわけだね、オウムの場合は。

だから例えばツァンダリー、小乗のツァンダリー一つでも、完全な瞑想体系なんだよ。本来は。しかし、日本人は飽き性だから、いろんなかたちの瞑想をやらせることによって、修行から離れさせないようにして、死まで引っ張っていくというのがグルの役割なわけだな。そういう意味で、大乗のツァンダリーが出てきたり、あるいはグルヨーガ出てきたりするわけだよ。もちろん、詞章、あるいは、観想法は違うよね、それぞれ。

●920407J極厳　小乗のツァンダリー２――最も効果の高い瞑想

まず、Nの場合は第一期でいきなり小乗のツァンダリーから入ったと。だよね。あれは最も瞑想効果が高いんです、小乗のツァンダリーは。今までのデータを見てて。つまり、小乗のツァンダリーのとき体験が起きない人というのは、そのあともなかなか体験が起きないというデータが出てる。わかるよね、言ってることは。なぜかというと、小乗のツァンダリーにはザンゲ、供養だけではなく、より高度なエネルギーの昇華のプロセスと、それから、グルとの合一という、まあ一応、タントリックの必要な要素がすべて含まれてるんだよ。

◆グルヨーガ・マイトレーヤ・イニシエーションの七つの詞章◆
礼拝・供養・ザンゲ・賛嘆・懇願・祈願・回向

＊全体に関しては、以下の説法を参照

『尊師ファイナルスピーチ Ⅱ』所収　881104

『尊師ファイナルスピーチ Ⅳ』所収　881108

『尊師ファイナルスピーチ Ⅲ』所収　940821INS　アクエリアス時代の修行

（1）全体

●『マハーヤーナ18』 タントラの七つのプロセス（詞章）の位置づけ

（2）礼拝

●『マハーヤーナ39ダルマ&ダルマ』 帰依

帰依とは、その対象に対して、礼拝する、布施の実践をする、奉仕をする、ザンゲする、賛嘆する、懇願するということである。

たとえるならば、ここに最も根本的な帰依の対象である覚者の象徴を顕現化したグルが存在するとする。その者に対して帰依の心を込めて礼拝する、自己の功徳を増大させるための布施を受けていただく、奉仕活動を実践することにより、グルの教えを伝播したり、グルの救済活動が達成されやすい条件を作ったりすること、そして、過去世と過去の自己の悪業の封印をザンゲによってグルに解いていただくこと、自己の最終到達点であるグルを賛嘆することにより、自己の道を確立すること。また、真理の体現であるグルとの縁を強めるため、懇願の対象の象徴としてグルを見ることである。この実践は、身・口・意における浄化および善業の増大を速やかに達成することのできる土台となるものである。

（3）供養

●『マハーヤーナ18』 供養と身・口・意の功徳

（尊師）例えば、ツァンダリーの瞑想にしたって供養法があるよね。そこで、瞑想で功徳を積ませているわけだよね。

（編集部）瞑想によって功徳が積めるのでしょうか。現実的な行為ではなく、意識の上でも積

めるものなのでしょうか。
（尊師）徳を積むための種子をそこで植え付けているわけだよ。つまり、徳が積みやすいように。
三つあるよね、功徳には。身における功徳と、口における功徳と、心における功徳と。すると、心における功徳とは、ああいいことをしたいな、いいことをしようと考えることだよね。すると、それは瞑想でできるでしょ。それから、最も綺麗なマントラ、相手を励ます言葉、これは口における功徳だよね。
（編集部）レベルにおいては、当然心における功徳の方が上ということになりますか。
（尊師）深さからいったらそうなんだけど、実践することが一番難しいだろうね。功徳というのは。それはなぜかというと、実際にエゴなどを捨てなければならないから。口で言う場合はやすしと。
瞑想として功徳を積むというのは、やりやすいんだけど、心のけがれがあると積めないし、できない。

●910714神奈川　功徳１
一言で功徳といっても単純ではない。それはその状況、そしてその人の心の持ち方によって功徳にもなり、あるいは悪業にもなる。
例えば、ここに対象となる人がいて、その人に布施をしたと。で、その人はその布施を得たがために働かなくなり、怠惰になり、そして生活が乱れたと。その場合、布施には、二つの要素があるわけだけども、その一つの要素、つまり放棄、そして対象に対して喜んでもらうと、この部分については確かに功徳の利益を得たことになるが、もう一つ、対象を利するという功徳のもう一つのメリットについては利益を得ることはできない。
ところが、例えばある人が布施をしたと。その布施によって、その人は例えば苦しみから解放され、そしてその布施によって多くの功徳を積むようになり、そしてその人の心も行為も言葉も清らかになっていったと。この場合、この功徳には二つの要素、先程述べたとおり、まず放棄の利益と、そして喜んで対象に与えるという利益、この第一の点の功徳だけではなくて対象を利したと、つまり布施した対象を利したという功徳、この二つの点を利することとなる。
よって、真理勝者に対する布施や、あるいは覚者に対する布施、あるいは到達真智運命魂に対する布施や、向煩悩滅尽多学男、向煩悩滅尽多学女に対する布施、あるいは帰依信男、帰依信女に対する布施が最も優れた布施であるといわれるゆえんなのです。ここでいう帰依信男、帰依信女とは何かというと、四つの預流支の中の三宝に対する帰依、そして、法をできるだけ多く学び、その法に基づいて考え、実践している魂を指します。
信というのは、多くの段階があるわけですが、その多くの段階により、その人たちの積める功徳というものも決定するわけです。例えば、ここに余り豊かでない信徒の方がいたとしましょう。で、この信徒の方は余り豊かではない、しかし帰依信男であったと。この人はこう考えるはずです。「わたしは貧しい」と、「しかし貧しいながらも、わたしは一生懸命真理の実践を行なっている」と。「そして、一つ一つの例えば布施について功徳を積む場合には、三つの功徳を併せて行なうんだ」。それはどういうことかというと、例えば「これは自分のできる限界の布施でございます」と、「しかしわたしは喜んでこれを布施したいと思います」という布施をする前に心の功徳を積むと。そして布施をしながら言葉において身において、「どうぞこれをお使いください、どうぞこれをお受取りください」といって布施をすると。そして、終わった

後、「ああ、よかったなあ」と、「わたしはこれで多くの功徳を積むことができた」と。「今、わたしにできる、これが限界の布施なのである」と、そう考えると。

実は、修行の途上、わたしはいろんな僧の方に布施をした経験があります。そのとき、あるお寺に対して一万円の布施をしたことがあります。もちろん一万円という金額は大変少なかった。しかしわたしはその当時ものすごい莫大の借金を抱えていまして、その一万円も本来は家族の生活費に充てなければならない布施でした。しかし、わたしはそのとき考えました。「今借金をしていても、この一万円のお布施をすることができると。わたしはなんて素晴らしいんだろう、なんて功徳の持ち主なんだろう」と。もちろん、このような形で、階段を昇りつめる形で布施の実践を行ない、布施を増大させていった修行の経験を覚えています。

わたしは過去生において有能神であった生があります。まあ、このとき、わたしの息子として今のマイトレーヤや、あるいはカンカー・レーヴァタがいたわけですが、このとき、わたしは雲を突き抜けるぐらい大きな仏像を造りました。これは九十一カルパ前の話です。この仏像はヴィパッシー仏、まあ、これは仏典を研究している方はよく知っていると思うけど、法の眼、千の法の眼を持つ方、あるいはグルの中のグルといわれる如来が現われました。真理勝者が現われました。そして、わたしは死ぬまでそのヴィパッシー仏を供養し続けたのです。

しかし、その如来の像を造り、供養し続けた生と、そして今生行なった一万円の布施とでは、価値としては全く変わらないと考えています。それは、先程も述べたとおり、その一つ一つの行為に心を乗っけ、言葉を乗っけ、そして行為を乗っけ、そして始める前に喜覚支を行ない、実践しながら喜覚支を行ない、そして終わった後喜覚支を行なうという二重、三重、四重の構造をとって功徳の実践をするならば、それは心の浄化につながり、言葉の浄化につながり、そして身の浄化につながるからです。

よく考えてみましょう。修行方法の中には功徳を積む瞑想があります。例えば、マンダラ供養など、その典型です。あるいは、「小乗のツァンダリー」において、マハーマーヤに変化したり、ホワイトターラに変化したりして行なう瞑想もその典型です。しかし、その瞑想のときには、実際、対象に対して何かを供養しているわけではありません。それは心を使い、イメージを使い供養しているわけです。それでも、わたしたちは大きな功徳を積むことができるのです。

それはなぜでしょうか。先程も述べたとおり、功徳には第一の点と第二の点が必要です。そして、第二の点、これが特に真理勝者や覚者、あるいは向煩悩滅尽多学男、向煩悩滅尽多学女、あるいは到達真智運命魂、あるいは帰依信男や帰依信女のように、法を具足している人、これに対して供養した場合、それはちょうど鏡のように反射され、例えば心において功徳を積んだ場合、心にその反射が返り、そして心の浄化とつながるからなのです。

もちろん、現実問題として布施をし続ける、そして限界の布施をし続ける、これはだれが見ても称賛に値することです。わたしは今生なお十の極限の修行を続けています。そして、これはこのカルパが終わるまで続くでしょう。皆さんも、自己の利益のため、そして、ひいてはすべての魂のために大きな功徳、今自分自身のできる大きな功徳を積んでいただきたいと思います。

●911020大　功徳 2

「徳がある」「徳がない」ということは、例えばその人が何かを望んだとき、その望みが現象化すると。この状態は「徳がある状態である」と見ます。なぜならば、徳が存在しているから目的を達成することができると。で、「徳がない」というのは、例えば何かを望んだとしても、

その望みが現象化しない状態と。つまり、ガソリンの入ってない車に対していくらキーを入れ、アクセルを踏んだとしても走らないと。この状態が「徳がない状態」だといいます。

次に、じゃあ徳があるのに現象化しない場合はどうなるんだろうかと。それは、現実的な方向に本質的には心が向かっていない状態で、その人が、より高い心の状態や、より高い霊的状態、つまり高い世界へ転生する場合、より強い大きな徳が必要になります。で、その場合は、結局エネルギーがそちらの方向に向かうわけですから、現実的な生活に徳は還元されません。つまり、徳が現われなくなります。

そのようなかたちで徳を貯えた場合のみ、高い世界へ転生することはできるわけです。もちろんその高い世界へ至る徳、それ以上の徳を積めば、当然この現実生活も良くなり、そして来世も良くなるということになります。そしてそれは、その人の潜在意識の働き、つまり徳をどちらの方向に向けるかという潜在意識の働きによってすべては決定されるわけです。

よく日本の宗教で、願望成就をよしとする働きがあります。よしとする教えがあります。しかしこれは、今述べたとおり、もともとわたしたちがこの人間の生を営む上において、あるいは高い世界に至るにおいて必要な徳を単純に消耗してるのだというふうに考えるべきでしょう。

参考：「供養・功徳」に関する尊師説法

★『尊師ファイナルスピーチ Ⅱ』所収

890326福　功徳 3

920429祭　功徳 4

(4) ザンゲ

●920421J　真の弟子の条件とザンゲの必要性

第三の、真の弟子になるための修行に入らなければならないと。ではそれはどのようにしたらできるんだと。それはそれほど難しくはない。それを達成するためには、まず第一に、絶えずザンキの念を持つと。「いや、近ごろグルはザンキの念を持てと言ってらっしゃるけど、何をやればいいんだ」と。例えばヴィシュッダ・チャクラの詞章、これは小乗のツァンダリーのね、あるいはグルヨーガ・マイトレーヤのザンゲの詞章等を日々ロずさむと。それによってザンゲの基本的なスタイルを自分の内側に根づかせると。

じゃ、なぜザンゲをする必要があるんだと。それは、絶えずこれが自分であるという見解から、とらわれないことであると。「これがわたしである」ととらわれた瞬間に、それはすでに謬見解を生み出すことになる。ではなぜだと。「これはわたしだ」という実体がこの世の中に存在すると思うか、君たちは。どうだ。しかし、「これがわたしである」、「わたしの感情はこうなのよ」、「わたしの意識はこうなのよ」と思いたがる。どうだそれは。そしてそれにとらわれた瞬間、そこから記憶修習がスタートする、どうだ。だから第一番目になさなきゃならないこと、それは「これはわたしである、これがわたしの見解である」という、この点から解放されなきゃなんない。そのためには絶えずザンゲの心を持ち続けなきゃならないと。

では何に対してザンゲの心を持ち続けるんだと。それは三宝であると。そして三宝の具現化した形であるグルに対して、絶えずザンゲの念を持ち続けなきゃなんないと。このザンゲの詞章を唱え続けることによって、君たちは、やっと例えばそうだね、七千回、一万回、十万回と

唱え上げることによって、君たちはやっと君たちの心に、「自己を本当に知ってる者はグルである」と。「そして、グルこそが自分を救済する者である」と。「そして自分自身がそれから救済されることは、より大きな、より発展的な、より偉大な自分自身を形成することになるんだ」という認識を持つはずである。

●940427杉　悪業の捨断

この証智というのは、無意識を意識化する、あるいは見えない部分を見えるようにする。例えば自分の心の働きに何があるんだと一週間ずっと見続けて、いろんな過去の悪業が見えてきたと。これは証智なんだよ。で、それを今度は捨断する、カットしてしまう。そのためにはどうしたらいいかというと、証智にもいろんな証智があるわけだが、悪業についてはもうザンゲが一番いいと。これは例えば君が受けたイニシエーションの中でザンゲの瞑想が入っているもの、例えばグルヨーガ・マイトレーヤ受けてるよね、確か、のザンゲの瞑想がありますから、それでしっかり思い出したことを何度も何度も繰り返し、ザンゲするんだね。それを行なうことによって次は現証、これは心が非常にあなたの場合軽くなると思いますし、勇気が出てくると思います。で、それをあとは繰り返す、修習を行なうことによってステージはどんどん上がるし、現世的な成功も望めると思います。

●920609仙　最も効果的なザンゲの方法

最も効果的なザンゲの方法は、小乗のツァンダリーを学んでいる人は、ブラフマ結節、ヴィシュヌ結節、シヴァ結節の詞章を唱え、そして喉とアナハタ・チャクラの詞章を唱える、これが最も効果的なザンゲだと思います。そしてグルヨーガ・マイトレーヤ・イニシエーションのイニシエーションを受けてる人は、グルヨーガ・マイトレーヤ・イニシエーションの中のザンゲの瞑想をひたすら行ない、まあ目標は十万回ぐらいを目標として行なうと。これが最もいい、効果的な方法だと思います。

●940326杉　自己を滅するために

（尊師）Oさんの問題について言うならば、今の質問内容からもわかるとおり、自己というものを持ちすぎています。自己というものを持つことは悪いことではありませんが、速やかに高い世界へ到達するためには非常に障害となります。

ではそれに対してどうしたらいいかというと、例えばグルヨーガ・マイトレーヤのザンゲの瞑想、あるいは小乗のツァンダリーの喉の詞章ですね、等の要するに自己を完全にけがれの集積、この五つの構成要素というものはけがれの集積であるというふうに見る訓練をまずしましょう。というのは今のあなたの五つの構成要素を捨てない限り、新しいあなたの五つの構成要素は生じません。これはわかりますか。だとするならば、その五つの構成要素がけがれの集積であるという認識をする必要があるんです。そのためにはザンゲの瞑想を徹底的に行なうべきです。そうすることにより、心が柔軟になります。非常に。そしてものを正しく見ることができるようになるでしょう。

（5）賛嘆

●890320世　賛嘆

いったい、わたしたちは、菩薩としての素質というものを持っているんだろうかと。数十億という人口の中で、わずかまだ数千人の人がオウム真理教を知っていると。それを考えると、自分たちのいかにも偉大なる功徳、菩薩としての素地というものに賛嘆せざるを得ないんだね。そして、それに気付き、本当の意味でのすべての魂の救済を考えて、生きることを変えたとき、君たちの心には素晴らしい、豊かな成長が待っているんだよ。

（6）懇願

●910127杉　懇願の重要性

（質問者）もし弟子たちが魔境に入っても、（涅槃されるという）そういうお気持ちは起こさないように、よろしくお願いします。

（尊師）いや、それはね、有りえないよ。ていうのは、ニルヴァーナっていうのは止まってる状態だから、弟子たちの状態で決まるんです。ニルヴァーナてのは止まってる状態だから弟子たちの、つまりどういうことかというと、透明なここに鏡があって、弟子たちはそれを映し出すわけでしょ。つまり第四天界から降りるときというのは懇願されて降りるわけですよ。だから例えば今のオウム真理教も、いろいろイニシエーションのあるとき、懇願があるのはそういう意味があるわけです。その懇願がなければ、そこで止まってしまうわけ。あるいはシヴァ大神が要請なさることもあるけどもね。それは降りて救済をしなさいと。その場合はもちろんそうなるだろうけど。つまり、止まってるとはそういうことなんだよ。自分のそこに意志が存在してないと。もっと別な言い方をすれば。

（7）祈願

●940313大　祈るだけでなく真理の実践を

（質問者）尊師が絶対涅槃なさらないために、わたしたち信徒が今できること、シヴァ大神、すべての真理勝者に祈願するなど、そういう方法がありましたら教えていただきたいのですが。

（尊師）チベットには多くの成就者が存在しました。そして、その成就者に対しての信者がたくさん存在しました。そしてその信者はグルたちが涅槃しないようにと祈願しました。しかし、結果はチベットは滅びました。つまり、祈りだけでは結果は得られないということになります。これはちょうど運動エネルギーについて考えてみたらわかりますが、どんどん質量が大きくなっていく段階において加速度が加われば、その運動全体のエネルギーは大きくなります。わかりますね。しかし、例えば、加速度を与えようとする意識だけがあったとしても、この現象界にその物質が存在しなければ、それは速度としての現象は現われません。これはわかりますね。

つまり、単なる祈りではなく、皆さんが真理の実践をしっかり行なうことにより、その功徳をすべての衆生のためにフィードバックする思考、つまりすべての魂がポワされますように、すべての魂が救済されますようにという思考を強く持たれれば、わたしが涅槃することをシヴァ大神、およびすべての真理勝者方はお嫌いになるはずです。しかし、例えば、皆さんが祈りの

ときは祈りを行ない、後は悪業を積み続けるならば、その祈りというものは全く受け入れられないことになるはずです。よろしいでしょうか。

(8) 回向

●『マハーヤーナ37』 菩薩特集

例えば、修行しながら「異性にもてたい」とか思っていると、功徳が全部そっちの方に現象化するわけだよ。つまり、功徳をどこで使うかということだね。だから菩薩の修行というのは、要するに、功徳をすべての衆生に回向するということが修行なわけだよ。ところがデーヴァの修行というのは、功徳を自己の五妙欲に還元すると。あるいは自己のプライドとか名誉とかね、あるいは地位とか、そういうものに還元するという違いがあるわけだね。

●910623名 完璧な修行の動機－回向

では、完璧な動機とは何だろうかと考えると、それはすべての魂の本当の意味での幸福を祈り、平安を祈り、自由を祈り、修行すること。そして自分自身の積んだ功徳がすべての魂に回向すると、つまりすべての魂に回るようにね、意識すると。

では一体これは何を意味するんだと。これはちょうど貯金を意味します。それはどういうことかというと、例えば皆さんが月に三十万ずつ稼いだと。その中の生活費が二十万と。十万ずつ貯金をしたと。そしてある人は百万円の車を買うと。ある人は三千万円の車を買うとしましょう。百万円の車を買う人は、それを十カ月で達成できる。そしてその車に乗ると。そうすると端から見ると、「あの人は車が買えた、すばらしいな」と、うらやみの心が出てくるでしょう。しかし、三千万円の車を目標にしている人は、三百カ月間、ね、蓄え続けなければならない。ところが、蓄え続けてる間は、「あの人は何も持ってない」と見えるでしょう。しかし得るものは百万円の車と三千万円の車の大きな違いがある。これと同じように、わたしたちがすべての魂の本当の自由や幸福や歓喜を祈って修行し、その得た功徳をすべての魂に還元するという貯金の作業を続けていくと。これを行なうことによって、人の味わうことのできない喜びを味わうことができるわけです。それはちょうど、例えば百万円の車と三千万円の車のシートが違うのと同じように、あるいは揺れが違うのと同じように、そこで到達する世界というものも当然違います。そしてこれを、ここで到達した世界をマハー・ニルヴァーナ、まあこれを別名マハー・ボーディ・ニルヴァーナといいます。

(9) グルヨーガ・マイトレーヤ瞑想（最後のポワの瞑想）

●910120大 まさかの時の特別な瞑想 1

グルヨーガ・マイトレーヤ・イニシエーションというのは、まさかのときの、特別な瞑想です。つまり例えば核が光ったと。そのときに、身体をどの様に移し変えて、あの高い世界へ行くかと。これは小乗のツァンダリーとか大乗のツァンダリーについても、同じことが言えるわけだけども、グルヨーガ・マイトレーヤは特にあのう、そのための瞑想です。だから当然、予言、ある程度の世の中の流れを理解してないと、その瞑想が使いづらいということがあるわけだね。

●910112横　まさかの時の特別な瞑想２

（質問者）いろんな学者が小田原方面に地震が起きるんじゃないかとか関東大震災みたいのがまた関東方面を襲うんじゃないかとか、いろいろ言ってるんですけども、先生の今のヴィジョンっていうか見解ではどんな感じでしょうか。あと、信徒にどんな対策をすればよろしいでしょうか。

（尊師）そのためにグルヨーガ・マイトレーヤ・イニシエーションがあるわけでしょ。

（質問者）はい。

（尊師）だよね。（中略）だからまずはグルヨーガ・マイトレーヤ・イニシエーションをしっかり受けて瞑想をして、もし駄目だった場合はね、パっとその自己の身体を第四天界とか移しかえると、まずはこれを実践してほしい。

●931020ＭＰ　ポワ

もう一人は、これはＡＨＩできのう亡くなったわけだが、この人は、もともとガンで、で、非常に高慢な性格の持ち主だったわけだけど、わたしの、ね、説法を聴いて、そして反省し、もうそのカルマは完全に死の準備に入ったと。そしてひたすらグルヨーガ・マイトレーヤの瞑想を行ない、そして死ぬときには、この人の場合綺麗にポワができたと。したがって、今、彼女はマイトレーヤの身体、つまり、白馬の八枚花弁の、ね、あのう、身体を有したかたちでの、表象の状態、つまり、形状界の状態にいざなっていると、漂ってると。

◆グルヨーガ◆

（1）全体

●950201食事会　グルヨーガの目的

それから四番目に行なうのは何かというと、グルヨーガであると。これはまさにグルの法身・報身・変化身と合一するための瞑想であると。

●900826J　位置づけ

で、まあまず、今日ここに一つだけね、君たちに、わかったことがあったんで、それを発表しよう。それは、パーリ四部にしろ、あるいはチベット仏教にしろ、プロセスは違うが内容は同じであるということだ。そして、このチベットの修行法においては、無色の瞑想、色界の瞑想、特にこの色界の瞑想が優位であるが、南伝、つまりパーリ四部では、無色の瞑想が優位であるということがはっきりしてきている。無色の瞑想とは何かと言ったら、それは本質的にデータを入れるということである。色の瞑想とは何かと言ったら観想を十分に使い、少なくとも一発目の般涅槃、あるいは中般涅槃を落としたとしても、その後の小般涅槃に至ろうとする、そういう道筋をポイントとしているということである。

具体的にはどのようなことかというと、これはオウム真理教でいったら、ツァンダリーの瞑想、グルヨーガの瞑想が色界の瞑想に当たると。そして、無色界の瞑想は、性欲を滅する瞑想、まあ、この辺が当たると考えたらよろしい。

（2）効果

●870102丹沢　効果

これは、平安時代にはやったね、方法だが、呪詛という方法がある。呪詛とは何かというとね、例えばA氏でもよかろう、B子さんでもよかろう、その人を一生懸命呪うわけだ。そして殺してしまう方法だ。わたしのクンダリニーが動き出して高熱が出たのも、ちょうど君たちがグルヨーガのマントラを唱え出してからだ。これは形を変えれば呪詛なんだね。

それはどういうことかわかるかな。君たちの心が、わたしに対して完全に帰依をしていない状態でマントラを唱えたとしようね。疑いでもよかろう。あるいは憎しみ〈でも〉でもよかろう。あるいは不安でもよかろう。それはアストラル体を通ってすべてわたしのところへ来る。そして、わたしはそれを処理しなければならない。本来、グルヨーガというのはね、最も素晴らしい効果のある瞑想法なんだよ。しかし、グルはそれを真に納得した弟子にしか与えない。それはなぜか。今言ったことなんだね。そのマントラを唱え、観想すれば、グルは無意識のうちに、もちろん、それに対して意識すればわかるよ、エネルギーを移入しなければならない。それくらいグルにとっては危険な瞑想なんだ。

●871006和田平　グルヨーガ：グルのもとへ転生するために

（会員）例えば、先生が今この現象界はちょっともうくたびれたって言って、例えば、アストラルとかコーザルに、まあ、この現象界より例えば上位の世界に行ったときに、で、あ、この現象界にもう体は持たなくなったときに、もうグルヨーガっていうのは有効なんですか。

（尊師）いやぁ、それは最高に有効だねえ。もともとあれは、わたしのアストラル身体をイメージしてやってるわけだから。

（会員）じゃ先生がの、またあの、転生した場合にでもやはり、有効……

（尊師）はい。有効ですね。転生した場合グルヨーガをやってると、そのうちにグルにめぐり会えるよ。ただそのときエゴが強ければ、グルヨーガは、そこにグルがいないから、できると。しかし、グルのそばには、寄りたくないと考えるかもしれないけどね。どうもあの、前生の弟子たちの中で、そうだな四分の一ぐらいはそういう感じで潰れていってるから。ま、今生で自由だったと。で、なんとなく、グルであることはわかるんだけども、つまり、自由がなくなるわけだ、そこに。ところがそうでなくて前生で真面目で、グルを追い求めてる連中は、今生でわたしがその人たちにどういう仕かけをやっても平気で耐えてるね。だからグルヨーガを一生懸命やって、本当の要素のグルヨーガが、完成したならば、それはグルと会うこともできるんじゃないかね。当然。わたしがどこにいても。例えば、あなたが日本にいてわたしがアメリカにいても、例えばわたしの本を読んだりとか、あるいは、何か話を聞いてインスピレーションでね、「この人がわたしのグルだ」ということで、行くことになるだろう。いいですか。

（3）瞑想の解説

●870624丹沢　十門からの毒

（質問者）グルヨーガのですね、……で質問をさせていただきたいんですが、NO.2の方でですね、えーとシヴァ神とパールヴァティーの精っていうんですか、それを受けて生まれ変わる

ということになって、あとですね、身体を構成している悪いカルマは、十門と各チャクラから真っ黒とか濁った煩悩となって流れていくということをグルヨーガのコピーで読ませていただいたんですけども、あの十穴（現在は十門）となっていう、目・耳・鼻・口・肛門・性器・足の裏というふうに書いてありますが、そのあとの黒と赤茶けた色・濁った黄色・濁った青・濁った緑・濁った黄緑ですか、濁ったオレンジ・濁ったピンクっていうのが数が合わなくてですね、どういうふうな感じで……

（尊師）いや、それは違う。どういうことかというと、一穴から同じ色が出る、一つの色が出るんじゃないよ、それは。つまり、それぞれのカルマがあるから、そのカルマが、そのチャクラとかあるいは穴から出ていくと考えるわけです。だからそれは、例えば足の裏から黒が出るとか、例えば肛門からえー例えば濁った黄色が出るとか、そういうことではない。

（質問者）瞑想の時は、どういうふうに……

（尊師）だから例えば慣れないうちは、それはどこにどれを対応しても構わない。しかし、慣れてくるとね、あなたのカルマが実際見えるようになります。で、それが今のセクションも繰り返していると、きちーんとチャクラとかあるいは門から出ていってます。いいですか。

（4）ザンゲの瞑想について

●871009和田平

（質問者）グルヨーガのNO.2に、詞章を唱えるということは、そこに、悪業をここで告白しますゆえ、という欄がございますが、この告白を、ここで、全部、

（尊師）そうです。心の中でそれをやるんです。

（質問者）やるんですね。

（尊師）　はい。

（質問者）そうしますと、この告白というものは、ゼロ歳からその人の年齢までというもの、ものすごくあると思うんです。

（尊師）ええ。そうです。

（質問者）そしたら短時間ではとても、正直言いまして、あの、瞑想時間でも足らないぐらいあると思うんです。

（尊師）ええそれでいいです。

（質問者）ああそうですか。

（尊師）と言いますのは、それを続けてるうちに、落ちてくるんです。で少なくなります。でそのプロセスが早くなってきます。

（質問者）ああそうですか

（尊師）はい。あのう、その落ちてくるということは、どんどん告白していくうちにね、そのう心が、あの初めはそのけがれてるから感応しないと。そのうちに感応するようになってきます。そして感応してその次に、「あーほんとに悪かったんだ」という気持ちが起きてきます。でその次に、もうそれを言っても、何て言うのかな、すがすがしい状態というか、ザンゲしてもすがすがしい状態がそのあと〈あ、〉訪れてきます。もうその場合は言う必要はありません。それについては。

ところが、まだ感応する部分が残ってるわけです。それだけをとらえていくわけです。どん

どんどんどん悪業の総量は滅ってきます。言い方を変えれば、その、ねえ、詞章だけで、この、今生のカルマが〈おわ、〉消滅して、天界へ行けりゃ最高ですね。これは。
（質問者）おそらく永遠に、続くぐらいあると思います。
（尊師）ただあのう、今成就してる方々の、どうもザンゲを見ていると、あの消えますね、やはり。ある時期に、消えてしまいます。ですからそこは、あのご安心ください。

●871018大　ザンゲ
（信徒）先生、あの、今の問題でちょっと、関連したことでですね。グルヨーガのときにあのう、ザンゲの項がありますね。あのときに、自分の過去をですね、まあいろんな問題、まあ、聖人君子じゃないから、ま、悪いことばっかりしますね。その悪いことしたことをすべてこうザンゲ、していきますね。そうするとあれ、あんまりようけあると、終わらないですね（笑）ザンゲが。（尊師　いや、それは最後までやる…。）毎日それを続けてるとその、続けていった方がいい感じですか。
（尊師）毎日続けますそれは。
（信徒）いっぱいこう出てきますね（笑）。思い出して、日にちが変わると、違うことまた思い出してきますね。それはもう毎日、思い出すことをどんどんどんどん……
（尊師）どんどんどんどんザンゲするんです。
（信徒）ああそうですか。わかりました。
（尊師）はい。いや、それは、必ず終わりますいつかは。
（信徒）そうするとそれが、お、あの、そういう思い出しがなくなった時点になると、ある程度ザンゲ完全にできてるっていう、形（なんですか？）。
（尊師）そういうことです。もうあのう、思い出しがなくなるというよりも浮いてきても、あーこれはもう完全に、あの、自己の経験は終了したっていうんですか、それが終わった段階で、心に引っかからなくなります。
あのう心に引っかからないパターンっていうのは二通りあるんです。もうその人の心が濁りきってて、とにかく、どんな悪業を見ても平気というパターンと、もう一つは逆にザンゲが済んでしまって、すがすがしくてその、過去の悪業が浮いてきてももうこれは完全にザンゲし終わったんだと、二度とやらないというね、条件ができあがった状態と、二通りあります。でその、心がすがすがしい状態でつまり、心が重たい状態で、浮いてきて平気というのはこれは地獄に落ちるわけですから、だめです。しかし、心がすがすがしい軽い状態で、ザンゲが、ザンゲ文が浮いてきても、それは全く引っかからなければ、それはもう素晴らしいことですね。それでそこの〈パー、〉パートはOKということに、なります。
だからグルヨーガは当然あとでは短くなりますね。ツァンダリーでもそうだけども。だいたい最終的には一周三十秒とか、そんなもんでツァンダリーが終わりますね。グルヨーガに関してもだいたい、一周が二、三分ですね、終わるのはね、あれは。

◆ 四無量心の修行 ◆

●931001ビデオ　四無量心
まず大乗における第一の実践は四無量心である。この四無量心はわたしたちの貪・瞋・癡と

いうこの三界との関係を完全に捨断し、そしてわたしたちに真に至福を与えてくれる。そのために、まず四無量心の実践が必要である。しかし、四無量心の実践といっても、わたしたちは無始の過去から現在に至るまで、貪・瞋・癡にまみれ四無量心のかけらも存在していない心を持ち合わせている。したがって、まず何度も何度もビデオを見、そして、自分自身が救済者なんだと、そしてすべての衆生は今いくら幸福な人生を歩いているように見えても、必ず来世あるいは次の生は三悪趣へと落ちるんだと、その思いを絶えずイメージし、そして自分自身の真理とのまれな縁を貴重な最高のものと考え、すべての魂にあたる、すべての魂を観想することを実践しましょう。

この実践がなされるとき、あなたには本当の聖慈愛・哀れみ、そしてただ一つの真理を実践している魂に対する称賛、あるいはこの現世においていろいろな苦しみを持っている魂が実際はカルマの投影によって苦しんでいるのにすぎないということにより、偏見から離れた聖無頓着の実践ができるはずです。

具体的にビデオを見、そして自分自身を、大乗の救済者、ボーディサットヴァであると観想しましょう。

●910212J　四無量心の瞑想――心における徳を積む

（尊師）君が一つ勘違いしてるのは、徳という意味を勘違いしてんじゃないかと。おそらく君のいう徳というのは財施とか法施、安心施、これをもって徳といってると思うんだよね。それは、あの、教学不足であると。例えば、徳は四無量心の瞑想も徳を積むことになります。なぜそうかというと、つまり心においての徳は、四無量心だからであると。いいですか。もっとしっかりと瞑想修行をやってください。

●911106J　四つの静慮と四無量心

（質問者）四つの静慮と四つの無量心と対応するという説法があったんですが、これはどういうことでしょうか。

（尊師）四つの無量心と対応するというのは、そういうその静慮に到達するためには、心を形成していかないといけないということです。

例えば称賛というのは心を明るくします。わかるかな。例えば、悲しみ、他人の悲しみをしょうということによって、結局この人生がすべて苦であるということを認識します。わかるかな。例えば、慈愛の瞑想をすると心に喜びが満ち、身体は喜びの身体へと変わります。わかるかな。例えば無頓着というのは要するに苦、楽関係なく頓着しない心を修習するわけです。わかるかな。それによってサマディに入ることによって、そういうものが具体的に内側に根付くんです。わかるかな。そういう意味で四無量心と四つの静慮が対比しているんです。

●901229横　無頓着の修行

（質問者）先程の説法で、尊師が来世は野球をする人に転生するとおっしゃってましたけども、最終解脱されてても、そういうデータというのは残ってるわけなんでしょうか。

（尊師）データは残るよね。すべて。

（質問者）はい。

（尊師）それはなしたカルマっていうのは全部残るわけだから、データは残るよね。ただ、

〈あの、その、〉つまりどういうことかというと、わたしの修行というのは無頓着の修行なんだよ。無頓着の修行というのは何かというと、例えばあなた方は人間界へ生まれたい、天界へ生まれたいと考えるよね。

（信徒）はい。

（尊師）ところが、わたしは地獄でもいいんです。つまり何かというと今生真理というものがあって、それをひたすら実践し、来世はもうすべてグルつまりシヴァ大神にお任せしてると。だから例えば瞑想することによって憤怒天、戯忘天、あるいは梵天界へ生まれ変わることは楽々できますと。でもそうじゃなくてほったらかして転生するんだよ。わかるかな。どの生へ行こうと、それはもうカルマであると。つまりカルマのままに任せると。ただひたすら目の前にある真理に集中すると。

だから今死んだらというのはそういうことなんだよ。今死んだら憤怒天あるいは、あの、人間界の、ま、巨人軍のピッチャーのエースとして転生することは間違いないと。いやわたしは何勝するかもわかってるからね、来世。まあ、ただ今死んだらだよ、瞬間的に。というのはわたしは絶えずバルド見続けてるから、バルドというのは君たちも知ってるとおり今と過去の総合したものが転生を決定してるわけでしょう、絶えず。つまりこれから例えば三年わたしが功徳を積んだら、また三年後には変わるわけでしょ、データが。わかるよね、言ってることが、ということなんだよ。

つまりなしたことしか返ってこないというのが真理の教えだから。現に釈迦牟尼の経典読んでごらん。たくさんあるから、そういう話が。例えば王様として生まれて追われたとかね。あれもそうでしょ、その釈迦牟尼が追われたくないと考えるんだったら追われなくて済んだわけだけど、でも追われちゃうわけでしょ、わかるよね。つまりあれも無頓着、四無量心の中の慈悲喜捨の捨の実践なんです、あれは。それで捨の実践をもって最高の実践とするんだよ。

つまりそれ何かというと、あの、結局魂、エゴというのは何かというと、利益追従なんだね。例えばお金を払ったから、例えばまあ、例を挙げるならばイニシエーション受けると、布施したからイニシエーションを受けると。わかるかな。これはけがれなんです、本来は。要するに何かというと、布施は布施としてポンとやると、イニシエーション受けるときは受けると、例えばね。あるいは例えば異性がいて異性に優しくすると。優しくするのは、もてたいから優しくするのではなくてその人が本当に苦しんでるから優しくすると。

（信徒）はい。

（尊師）例えば法を説くと。法を説くのはプライドを満足させるために説くんではなくて、それを説くことによってすべての魂が本当に平安になるために説くと。

（信徒）はい。

（尊師）わかる？ すべてこれは無頓着の修行なんだ。投げっぱなしの修行という、俗に言う。わかるかな。

（信徒）わかります。

（尊師）ということは、その今のカルマというのは今生生まれてから今までの集積でしょ。で、功徳もあるし、わたしは。当然来世、今死んだらどうなるかというと、まあ、巨人軍のエースとして黄金時代をつくり上げると、いうことになるわけだよ。わかるかな。でもまあ、それは端から見たらかっこいいことだけど、真理の実践者としては哀しいことだよね。わかるよね。

（信徒）はい。

（尊師）まあ、その野球選手ののちは宗教活動に入るみたいだけどね、今の状態だと。ただもっともっと早めに宗教活動に入りたいなというのが今のわたしの願いですから、ひたすら実践しています、いいかな。

参考：「四無量心の修行」に関する尊師説法リスト

四無量心の瞑想リスト

★『尊師ファイナルスピーチ Ⅱ』所収

910907　高知支部
910914　水戸支部
910915　杉並道場
910915　横浜支部
910923　千代田区公会堂
910928　仙台支部
910929　札幌支部
911006　インド列車内
911008　インド列車内
911020　寝屋川市立市民会館（大説法祭）
911026　名古屋支部
911027　杉並道場
911110　名古屋支部
911121　沖縄:場所不明
920126　上九一色村教学センター（大説法祭）
920429　上九一色村教学センター（大説法祭）
920604　札幌支部

★『超能力秘密の開発法』
★『タターガタ・アビダンマ・第一誦品』
★『もりもり智慧のわく書２』
★『マハーヤーナNO.33』四無量心の瞑想
★『尊師ファイナルスピーチ Ⅱ』所収

880805J　完璧なる四無量心
910103富　詳説・四無量心
910208千　四無量心と転生１－第四天界
910216札　真の四無量心－ガティーカーラのように
　　参考：「ガティーカーラ経」（マハーヤーナ39所収）
910530インド　四無量心の順番の深遠な意味２
920714J　持戒と四無量心

★『尊師ファイナルスピーチ Ⅲ』所収

941112　解説・四無量心
「教学システム質疑応答」（第三課）Q8　四無量心と心の成熟

「教学システム質疑応答」(第三課) Q24　四無量心の順序 3
「教学システム質疑応答」(第三課) Q9　平等心と聖無頓着
★『尊師ファイナルスピーチ Ⅳ』所収
910509J　四無量心と転生 2 ー形状界転生
931204　四無量心の順序

◆ マントラ・詞章 ◆

(1) マントラ総論

●『真理探究第 9 回』 マントラ修行の意義

「マントラ」とは、神々の秘密の言葉、つまり神々の発するヴァイブレーションを自分自身が発することによって神々と合一する特殊なヴァイブレーションの音ということができると思います。

●『青年真理 5 』 なぜマントラに力があるか

なぜ、マントラは力があるんだといったら、言葉の意味合いと、そして発する人の心のヴァイブレーション、この二つが決め手となってマントラは力を持ちます。では、綺語はどうだろうか？ 言葉の意味合いは？ もちろんないよね。ではヴァイブレーションは？ そのときの心の働きは？ もちろん無智に陥ってるよね。だとするならば綺語を話すこと、必要のない言葉を話すことが、わたしたちの心をいかに無智化するか、そして言葉をいかに力のないものにするかということは理解できるはずだね。

●910212J　マントラの働き・目的

タントラの教えとは、要するにその乗り物であるマントラ、実はこのマントラというのは、例えば八正道の正念に当たるわけだけども、その正念、そして正サマディという、正記憶修習、正サマディというこの二つにポイントをおいて、修行法を絞りこんだ修行、これがマントラ修行なのである。

それはどういうことかというと、例えば「オーム・ソーハム・シヴァム」という言葉があると。我はシヴァなりと。つまりわたしはシヴァ神であるという記憶をひたすら修習すると、そしてサマディに入ることによってシヴァ神と合一すると。つまり、このプロセスはまさに正記憶修習、正サマディなのである。

あるいは、例えば「オーム・マニ・ペメ・フーム」のマントラがあると。この「オーム・マニ・ペメ・フーム」という観音様のマントラを唱えることによって、オーム、天界からフーム、地獄界までの六つの世界のカルマを破壊すると。それを記憶修習すると。そして、そのデータによって深い意識状態へ到達すると。

しかし、よく考えてもらわなきゃなんないのは、このマントラ修行においては言葉、マントラ、手印、行為、そして観想、ね、これはイメージ、あるいは意志、意識、ま、こういうものすべて含むわけだけど、これにおける善業を積んでるとはいえ、実際に人間の本性である基本的な三業についての浄化がなされていないということになる。逆の言い方をすれば、三業の浄化をしてこそ初めて本当のマントラ修行ができるわけである。ということは、このマントラ修

行によって行く世界は、もし身・口・意の三業の浄化がなされていなければ、当然低いコーザルを見、あるいは低いアストラルを見ることによって、その人は仏教で説かれている世界観と違った、形のあるそしてけがれた世界を見ることになる。

●910209仙　各マントラの意味合い：観音様、ホワイトターラ、マハーカーラ、帰依マントラ

マントラ修行はその功徳を一つの方向に集中させると。例えば、観音様のマントラはこの欲六界のカルマを切ると。例えばホワイトターラのマントラは現世において成功するためのきっかけを得ると。例えばマハーカーラのマントラは魔を祓うと。例えば帰依マントラは、しっかりとしたこの四預流支の実践をよりいっそう根づかせると。

(2) マントラの唱え方

●901223仙　身・口・意の善業とマントラの唱え方

（質問者）パーソナルマントラをいただいてるんですが、そのときマントラのほかに印も組むように言われてたんですけども、時間ない場合、車の中でとかマントラ唱えるようにしてるんですけども、それはそれでかまわないんでしょうか。

（尊師）まず、こう考えましょう。マントラというのには三つのステージがあると。一つは手印を組んでマントラを唱えて、そのマントラの意味を考えながら唱えると。これは身・口・意の善業を積むことになります。次に手印を組まず、マントラを唱えながら、心にマントラの意味合いを考えると。これは口と意、つまり言葉と心の功徳を積むことになります。次はただひたすらマントラを唱え、心には雑念があり、手印を組まないと。これは言葉だけの善業を積むことになります。ね。ということは何もしないよりも、どういう状態でもマントラ唱えた方がいいということだね。しかし、完全なやり方でやった方が最も効果的だということだ。

●891107J　気道の浄化とマントラの唱え方

まず、左の気道を浄化するためには、ゆっくりと長い瞑想が必要であると。例えば、マントラとしても、「オーム・マニ・ペメ・フーム、オーム・マニ・ペメ・フーム、オーム・マニ・ペメ・フーム」、これをずーっと例えば唱え続けると。すると、どういうことかというと、このヴァイブレーションは、左に反応する。そして、左がどんどんどんどん浄化される。

ところが、こういう修行を延々と続けたとしても、右の気道は浄化されないんだね。もう、少しわかったと思うね。右の気道を浄化するためには、逆にテンポを速く、少しミスしてもいいから、テンポを速く唱える。例えば、ねえ、「オーム……」その中に少し怒りを乗っけるぐらい、速く進めよう速く進めようという気持ちを乗っけて唱えるならば、右の気道の浄化が起きると、ね。

そして、中央の気道を浄化する場合はどうしたらいいかと。この場合は、速く確実に、そして集中を上にすると。要するに、集中を、このブラフマランドラに集中して、マントラを唱えると。つまり、言い方を換えれば、左の気道、右の気道を浄化するときは、そのマントラのテンポに、あるいはマントラに浸るということに集中すればいいと。ところが、この中央のスシュムナーを浄化するときは、速く正確に、そして上に集中すると。この三つの条件が必要であると。例えば、「オーム……」、ね、こういう感じのね、マントラだね。そして、そのときに心は集中をしていなきゃなんない。焦りがあってはならない、絶対に。もし焦りがあったならば、右の

気道に集中するからだ。

そして、昨日も言ったかもしれないけども、最低二時間、全く雑念のない状態が生じたら、思索の瞑想に入ると。これがベストである。つまり、二時間瞑想し続けて何の、ね、雑念もわいてこないと。

●891106J　マントラと手の位置

まず、自分は無智であると考える人は、マントラを唱えるときに必ず右に合掌すると。そして、マントラ瞑想を行ないなさい。例えば、帰依マントラでもこうやってやるんだね。そして、逆に嫌悪とか怒りの出る人については、左に合掌すると。で、行ないなさい。そして、執着の強い人は、まあ、これはシャクティーパットなんかやった場合の後もそうだけど、上に。なぜかというと、これは人間の体の働きと、心の働きというのは同一なんだよ。

(3) 個々のマントラ

Ⅰ 観音様のマントラ

●890326　マントラの意味の重要性

もともと経典というのは、漢訳、ね、今日本にはその漢文の難しい教えが伝わってるけども、こんなのは何の役にも立たないと。なぜ役に立たないかというと、いいですか、ここはポイントですよ。もともとはサンスクリット語、インドの言葉でできた経典なんです。それを、例えばあなたがよく知っている三蔵玄奘、ね、これは孫悟空のおっしょう様だ、ね。あるいは、まあラシンだとかね。ね、まあいろんな高僧が、中国のお坊さんがインドへ行って、そのサンスクリット語を学んで、それを漢文に換えて、それが韓国を伝わって日本に入ってきたと。これが日本のお経なんだよ。

そしてオウムのマントラっていうのは、すべてが意味をなすマントラであると、ね。例えば、「オーム・マニ・ペメ・フーム」というマントラがあると。この「オーム・マニ・ペメ・フーム」というのは何かというと、オームというのは天界、マというのは阿修羅、ニというのは人間、ペというのは動物、メというのは餓鬼、フームというのは地獄、この六つのカルマを、ね、破壊すると。そして解脱していくためのマントラであると。

例えば、ね、まあマントラの中には、「オーム・ナマ・シヴァ・ヤ」というのがあると。これは、オーム、ナマは先程の南無阿弥陀仏のナムと同じようにナマだね。つまり、帰依しますよと。シヴァ・ヤというのは、シヴァ神に帰依しますよと、ね。例えば、「オーム・ソーハム・シヴァ・ム」というのがあると。ソーハムというのは、我は彼なりという意味なんだね。つまり、オーム、わたしはシヴァ神なり。つまり、シヴァ神とわたしは合一しましたという意味なんだ。

マントラにはそういう意味でね、一つ一つ意味合いがあって、その意味合いを理解しながら唱えると素晴らしい効果がありますよと。そしてこれから唱える、「大乗の発願」十三章も、それから大乗仏陀イニシエーションの中の「苦の詞章」も、すべては、ね、意味のある内容であるし、これをあなた方が唱え続けることによって、あなた方の心、あるいは行為、あるいは言葉を変えますよということなんだね。

Ⅱ 帰依マントラ

●920826ザンゲコーナー　意味

これは帰依マントラといい、まず、偉大なるシヴァ大神に対する帰依、そして、皆さんを真理へと導くグルに対する帰依、そして、皆さんを至福へと導く真理に対する帰依、そして、皆さんを高い世界へと導く十の戒めに対する帰依が唱えられています。したがって、聴きまねでけっこうですから、このマントラを普段から唱えるようにしたら、皆さんに大きな利益があるはずです。しっかり頑張りましょう。

Ⅲ 大乗の発願

●890219金沢　大乗の発願の意味合い

これはね、「ホー」というのは呼び掛け。これはホーリーなヴァイブレーションなんだ。神聖なヴァイブレーションなんだね、これは。

「湖面に映る虚像のような……」というのは、湖の滑らかな面に映る、透明な面に映る幻影のようにね、さまざまな幻影によって、わたしたち、あるいはわたしたちの周りの人が苦しんでいると。その苦しみから解放させるために、そして、その苦しんでいる人たちが本当の意味での自由、あるいは幸福を得る、まあそういう世界というのはね、わたしたちが三つ目のヨーガ、ジュニアーナ・ヨーガ、あるいはマハームドラーという三つのヨーガを終わって、マハーヤーナのヨーガにね、大乗のヨーガに入ったときそれが訪れるわけだけど、その、すべての人が大乗の本当の意味での自己の苦しみから解放され、他の苦しみに対して、それを取り除いてくれる、そこまでのステージに至るように、平等心、相手を慈しむこと、そして相手の苦しみを、あるいは相手の悲しみを一緒に感じてあげて相手の苦しみを半減させること、そして相手のすべての善行に対して誉め称えるというこの四つの素晴らしい、最高の心というものの供養をすることによって、そして、大乗の発願をすることによって、すべての人たちが絶対的な自由、幸福、歓喜というマハーヤーナに入れますようにというのが今の詞章の意味合いです。

●910103富　大乗の発願を唱えることの意味

「ホー、湖面に映る虚像のような様々な幻影に引きずられ、輪廻の大海を浮沈する生き物たち。彼らすべてが絶対自由、絶対幸福なるマハーヤーナにて安住することができるよう、四無量心込めて大乗の発願をいたします」と。このマントラを十万回唱えると。すると、何かの現象があるとき、このマントラが浮いてくると。そして、例えば、自分の妻、子供、あるいは夫、あるいは父母、あるいは友人といったものを見たとき、なんて哀れなんだろうという思いが生じてくると。まず、これが心の生起、これが慈悲の悲なのである。そして、その哀れみを、強く強く持つ、強く強く持つだけではなく、この人を本当に幸せにするためには、どうしたらいいんだろうかと考えなければならない。すると、おのずと結果は一つということになる。それは、真理を実践させるしかないなと。真理を実践していただくしかないなと。この人は、真理を実践してこそ、はじめて今の苦しみから脱却することができるんだと。こう考える思い、これが悲なのである。

参考：「大乗の発願」に関する尊師説法リスト

★『キリスト宣言PART 1』

★『尊師ファイナルスピーチ Ⅱ』所収
890226世　解説・大乗の発願
890320世田谷
891104富士

Ⅳ 苦の詞章

●920923京都　深遠な意味

（質問者）苦の詞章の意味合いなのですが、他人の苦しみが物理的なものとして感じられるようになって、それを落とすことができるという体験をすることによって、自分の苦しみも自分と結びついているわけではなく、滅することができる、ということなのでしょうか。

（尊師）それも一つだね。もう一つは、苦しみというものがあると。そしてその苦しみのその許容量が増大すると、過去苦しいと思っていた苦しみが、まったく苦しみではなくなるという意味があるんだね。

例えば、それは例を挙げるならば、ある人が四十八度のお湯に入った場合それを熱いと考えたとしましょう。しかし、その人が例えば五十三度のお湯に入れるときは、もうすでに四十八度というのは普通のお湯なんだね。これは何を言いたいかというと、他人の苦しみをしょう（背負う）修習をしていると過去の自分の苦しみというものはその普通の状態と同じになっちゃう。わかるかな。そういう意味もあるよね。

だから教義を頭で理解してはいけないよと言っているのは、いくつもあるんだよ、ほんとは。今説明したのも一つだ。そのいろんなものが経験として理解できた状態を悟りと言うんだね。悟りというのは無数にあるというのはそういうことなんだ。教義を例えばその字義を記憶し、実践し、体験する、これは素晴らしいことである。しかしこれはそういう意味だったんだとそれだけで納得してしまうとそこでは一つの観念が成立するからしてはいけない。

（質問者）ということはまだたくさんこの言葉には深い意味が込められている、ということでしょうか。

（尊師）そうです。

●『教学システム NO. 3』　苦の詞章の意味合い 1

（質問者）なぜ自己の苦しみを喜びとしているうちに、幸福が得られるようになるのでしょうか。

（尊師）もともと自己の苦しみ、これは幻影です。ということは、例えば利他心の実践である「他の苦しみを自己の苦しみとする」という実践は、多くの苦しみを短い期間経験することにより、結局その苦しみというものが幻影なんだということを悟ることができるようになるわけです。そして、この悟りに到達したとき、すべての苦しみは幻影であると。ということは、その苦しみをしょったからこそ、幻影へと到達することができたわけです。そして、その幻影が理解できたとき、わたしたちは、一切平安の状態に到達します。よって、自己の苦しみを喜びとし、他の苦しみを自己の苦しみとするという実践をなすべきなのです。

●890205福岡　苦の詞章の意味合い 2——苦しみは幻影

そして、——これは秘儀中の秘儀だよ——他の苦しみを自己の苦しみというふうに理解するんではなくて、それが体得できるようになったとき、その人は、本当の意味で苦悩から解放さ

れます。なぜならば、他の苦しみは幻影であることに気付くからだ。そして、それによって自己の苦しみも幻影であることに気付くからだ。これは秘儀中の秘儀です。

逆の言い方をすれば、自分だけいい人生を送りたいと。自分だけいい生活をしたいと。自分だけ云々と言っている人は、いつまで経っても幸福になれないと。なぜならば、そういう人は、そういう人たちの輪の中に入るからだ。そうすると、数少ない喜びというものを、多くの人が取り上げたくなると。そうすると、そこで当然闘争が起こり、あるいは力関係によって敗れてしまい、そこで苦悩が生じると。

ところが、「自己の苦しみを喜びとし、他の苦しみを自己の苦しみとする」環境に、もしその人が身を置くならば、そういう人が集まると。そうするとそこで、例えば苦しみというものが生起したとしてもね、そこで生じたとしても、苦しみが起きたとしてもだよ、それを周りの人たちがいち早く取り除いてくれると。あるいは、他が苦しんでいるとしたら、自分に余力があればいち早く取り除くことができると。そうすると、苦の総量というものは一定だから、その中の人というのはほとんど苦しまなくて済むと。

●911110名古屋　許容量以上の苦を背負ったとき――グルを思念する

（質問者）自己の苦の許容量以上に受けた場合、どうしても心が乱れるんですけど、そういった場合、どういう四無量心の瞑想を行なえばよいでしょうか。

（尊師）自己の苦の許容量以外の苦を受けた場合は、それは、もう明らかにグルに対して思念して、わしのしょった苦はしょえないと。だからあの、グル、しょってくれとそう思念するのが一番早いよ。わたしは、これが限界なんだと。これ以上は無理だから、グル何とかしてくださいと。

（質問者）それでは、自己の器が広がらないような感じがするんですが。

（尊師）いや、だから、そうするとね、どうなるかというと、君の限界の苦で止まるよね。で、それ以上はすべてグルに行ってしまうよね。ということは、君の結局限界で絶えずやってるわけだから、結局許容量はどんどん徐々に大きくなるわけでしょ。

（質問）繰り返せば、大きくなっていきます。

（尊師）でしょ。ということだ。

参考：「苦の詞章」に関する尊師説法リスト

★『原始仏典講義』（覚支相応）

★『尊師ファイナルスピーチ Ⅱ』所収

890226世田谷　大乗の仏陀と苦の詞章

890320世田谷　他の苦しみを半分でもいいからしょってあげる気持ちを持つ

890321世田谷　悪業の消滅――来世高い世界へ

890326福岡　苦の詞章の意味合い

891104富士　唱えるときの心構え

Ⅴ ザンゲの詞章

●900319J　寂静の最高の修行

そして、あなた方が早く、まず本当の意味での寂静を得、そして光を強め、観照する智を増

大するならば、そこで二つの道が分かれてくる。

それは、この世はもともと貪り・嫌悪・無智といった三つの煩悩で構成されている世界だから、この世に存在するということは苦であると。よって、この世から早く離脱し、そして絶対的な自由・幸福・歓喜の空間に自己を置こうと。これがマハー・ニルヴァーナへ至る道である。そして、すべてを完全に知り尽くした人は、一切の煩悩のけがれというものに対して、そこから離脱するだろう。出離するだろう。

逆に、本当の意味での救済、特に四つの無量心を中心とした救済というものが中心となった場合、相手の煩悩を多く受け、そして、その人が近い将来において解脱していく、あるいは修行に入っていく道を選ぶ。ということは、その人は煩悩にまみれる道を選ぶだろうと。

しかし、ここでのポイントは、その人が、これは貪りであると、これは嫌悪であると、これは無智であるということをはっきりと理解し、これは悪業であると、これは善業であるということをはっきりと理解した上で、その行為を行なっているかどうか、その言葉を発しているかどうか、あるいは、その心の働きを生じさせているかどうかということがポイントとなってこよう。

そしてこの道は、先程も述べた、完全にその人が「止」――止まっている状態、寂静の状態、「観」――光が強くて、そのすべてを見通す力を得た状態、この状態に立たなければ、理解できないんだということをここに付け加えておきたい。

そして、オウム真理教の修行は、その六つの極限をベースとし、あなた方の心を止める、そして光を強めることが修行であると。そして、心を止める最も素晴らしい方法、これが「ザンゲの詞章」であるということがいえよう。

●901122J　効果 1

実は、Aが勾留され、そして起訴され、ね、この前接見に行ったとき、何かあの特殊な瞑想法はないかという、ま、伝言を受けてたから、わたしはAに対して、〈ザンゲの詞章〉をやんなさいと言った。この〈ザンゲの詞章〉というのは、みんなもよく知っている瞑想だ。そうだな。では、それに対して、なぜわたしはそれをやれと言ったかわかるか、君たちは。例えばあの瞑想は、ほんとは秘儀に属する。あの瞑想を例えば十万回唱えると、いろんな超常現象が出てくるはずだ。集中して、意味を考えながら速く速く唱えるとね。いろんな超常現象が出てくるはずなんだよ。それはこのポワの瞑想も同じだ。わたしのエネルギーが回復し、そして、神秘的な力が戻りつつあるのも、この基本的なポワの瞑想なんだね。まあまあ君たちにはまだ、それ表わしてないけども。供養法の瞑想なんだよ。もっと別の言い方をすれば、帰依マントラでも神秘的な力はつきます。心は安定します。ということは君たちは、多くの瞑想法を知ってるはずだよね、どうだ、それは。それを、しっかり食べてるか食べてないかは君たち次第だろ、どうだ。

参考：「ザンゲの詞章」に関する尊師説法リスト

★『尊師ファイナルスピーチ Ⅱ』所収

900305J　効果 2

★『尊師ファイナルスピーチ Ⅳ』所収

901122J　〈ザンゲの詞章〉の唱え方

Ⅵ 大乗仏陀イニシエーション

●890211名古屋　すべての苦しみを吸収し終わったとき

この大乗仏陀イニシエーションというのは、この現象界における苦しみの総量、すべての量は一定であるという考え方に立って、その苦しみに対して最も強い状態である仏陀たちが、あるいは菩薩がこの現象界の苦しみを吸収していると。そして、すべての苦しみが根元的な仏陀の中に吸収し終わったとき、すべての魂のね、残りの楽を受けることができるんだという深遠な真理の教えがあるわけだ。そして、ここに到達するとね、自己の苦しみですら幻影であることに気づき、この実践をしている人は、逆にだれよりも早く、本当の意味での自由・幸福・歓喜というものを得ることができるわけだ。

参考：「マントラ」に関する説法リスト

★『超能力秘密のカリキュラム』 マントラの意味１
★『古代エジプトの秘儀を解く』 マントラの意味２
★『滅亡から虚空へ』第４章　正確な発音の重要性
★『尊師ファイナルスピーチ Ⅱ』所収
861130　すべての幸福は他のもとへ、すべての苦しみはわたしのもとに
871101福岡　他の苦しみを背負う
880805富士　他の苦悩のすべてを自己に内在させる
880912J　立位礼拝の詞章の意味の重要性
890219金沢　苦の許容量の拡大
890226世田谷　六つの極限との関連
920309　苦の感覚は人それぞれ違う
★『尊師ファイナルスピーチ Ⅳ』所収
910105　義・法・詞
910213富士　心を乗せて唱える

◆ 歌の記憶修習 ◆

●920920横　在家の歌の記憶修習１

在家の場合、出家修行者と違い、環境の劣悪なこの現代にとって、いろいろと修行を進めるポイントが存在します。

まず、その第一は何かというと、修行を好きになること。あるいは真理の実践を好きになることが第一のポイントであるということができるでしょう。もともと修行を好きになるためには、修行の目的あるいは意味付けといったものの記憶修習が必要であると。

そのためには、まず教義を要約して、しかも、楽しく記憶修習する事のできる歌、これによって徹底的に記憶修習するべきであると。この方法は二つ存在し、一つは一曲を徹底的に百回、二百回と記憶修習する方法と、それからもう一つは多くの歌を聴き、歌うという二通りの方法があると。

で、この場合、まず考えなければならないことは、聞き流せる状況であるのか、それとも聞き流さないで、実際記憶修習できる状況であるのか、この二つの状況によってそれは使い分け

た方がいいとわたしは考えます。

まず、聞き流せる状況にあるときは、多くの歌を聞き流すと。例えば、車の運転をしているとかね、あるいは何か仕事をしながら歌を聴くといった場合は、聞き流しの方がいいと。逆に、この歌詞の真の意味を理解してやろうという場合は、一曲をしっかりとまず聴くと、次に歌うと。そしてまた聴くと。この聴くときに、その歌詞の意味合いをしっかり考えながら聴くと。これを繰り返し繰り返し行なうならば、確実にベースとなる決意如意足の土台ができあがるはずです。

●920919名古屋　在家の歌の記憶修習２

まず、在家において全く真理の記憶修習のできない人が当然いるはずである。この場合二つのポイントを絞って実践すべきである。その第一は何かというと、歌の記憶修習。この歌の記憶修習は、もともとマントラというのは、デーヴァナーガリーつまりサンスクリット語における言葉であると。で例えばナマ・シヴァヤとかいう言葉があったとして、これは「シヴァ大神に帰依します」の方がよっぽどわたしたち日本人にはわかりやすいし、しかもそれを音階、それからリズムを備えた歌で修習するということは、最もわたしたちの心に残ると。そして心に残る方が、修行はしやすいということになると。したがって、まずとにかく歌をひたすら歌うべきであると。もちろんこれは真理の歌でなければならないと。

●910512J　叱咤

君たちはなぜわたしがこういう歌を作ってるかわかるか？ ――そこまで下がらないと、君たちが修行しないからだよ。本来はこういう歌を歌う必要はない。それから、「超越神力」流したのも同じ意味だ。まず修行の、ね、小乗的な一つのメリットとして、超越神力があるわけだから、そこをまず徹底的に記憶修習させようと。ところが、バカな人間がいて、バカな師がいて、「いつまでかけるんですか」というような、アホなことを言ってると。

だいたいわたしが三月の後半から、ね、君たちの面倒見なくなって、君たちにどういうだいたい傾向が出てるかよく考えなさいと、それ言いたい。わかるよな、言ってることは。どうだ。煩悩の修習、下向の修習、これだけじゃなかったのか？ どうだ。だれがそれ止められたんだ！だれも止めることができなかったよな、どうだそれは。それは君たちの中にダルマが入ってないからじゃないのか？ どうだ！ だとしたら断片的な法から入れるしかないじゃないか。わかるな？

参考：「歌の記憶修習」に関する尊師説法リスト

★『尊師ファイナルスピーチ Ⅲ』所収

920922金沢　修行ができなくなったとき１

920924高知　歌――教義の概要の理解、マントラと同様の効果

920929札幌　音によるエンパワーメント

★『尊師ファイナルスピーチ Ⅳ』所収

920408J　修行ができない場合

★『生活マニュアル』

920923堺　修行ができなくなったとき２：歌、決意、教学、瞑想

◆決意◆

●920923堺　修行の順番：歌、決意、教学、瞑想

人は大変疲れているときに、強い刺激を好まない。それと同じように、心が疲れ切り安らぎを求めているときに、例えば欲如意足のような強い言葉を修習することはできない。したがって、そういうときには、わたしは歌の記憶修習を行なうことにしている。

もともと段階に応じて修行というのは行なわれるべきである。この歌の記憶修習がある程度できると、少しエネルギーが蓄えられる。そこで歌から決意如意足、欲如意足へと入っていくと。特に特別教学システムを行なっている人は、一、二、三にある欲如意足、決意如意足、これをね少なくとも一本百時間以上、まあサマナには千時間と言っているわけだけど、行なうと、非常に修行がスムーズに進むようになると。

そして、この欲如意足の後、教学を固めると。わたしは自分自身でひと月の計画を立てるとき、まあものすごくハードなスケジュールになるわけだが、必ず欲如意足を唱えます。というのは、もともとできないことを達成しようとしているわけだから、そのためには、それをできるようにするための力が必要であると。その力こそが欲如意足なんだね。で、あなた方の場合在家にいて、いろいろな刺激、いろいろなけがれた情報を受け取らなきゃならないと。そういう環境にあって修行していることは大変であると。

その場合、先程述べたまず歌の記憶修習、次は欲如意足の記憶修習、そしてこの後に確定された段階で、意識がはっきり確定した段階で、次の段階の教学へと入っていくと。そして教学がある程度いったら、それを裏づけるためのしっかりとした瞑想、ね、これを行なうと教義全体がスムーズに入るようになる。

●930131　修行の土台

修行の土台は決意である。そして例えば、チュッラパンタカというサキャ神賢の弟子がいたわけだけど、彼は心をつくること第一であると言われています。心をつくること、とは何を隠そう、これは決意であると。決意して、今まで自分になかった要素を自分に作り上げること。そしてそれによって、新たなステージに到達する、これは最も大切な修行です。

●910224大阪　四つの如意の基礎

まず解脱に対して。わたしは解脱をしたい、わたしは解脱をしたい、わたしは解脱をするぞ、わたしは解脱をするぞと思念する。これが決意如意足である。この決意如意足を十万回、あるいは二十万回、あるいは百万回と唱えるうちに、その人の心は、解脱を絶対しなきゃいけないんだという確信が出てくる。これが第一の如意足である。

◆教学・仏典◆

●900304J　教学の目的

もともと教学の目的というものは、「なぜ、ここにいるのかと。なぜ、大切な有暇、つまり時間、この時間というものをオウム真理教で過ごしているのかと。なぜ修行をしているのかと。」その意味合い、そして経典との照らし合わせ、これをもし、理解していなければ、必ずや、あ

なた方の修行というものは、挫折をするでしょう。そして例えばいろいろな体験をしたとしても、それがいったい経典のどの部分に属するのか、それを理解していなければ、あなた方は自分たちの進路というものを理解できないということになります。つまり教学のない修行というものは、ガソリンの入っていない車のようなものであると。あるいは教学のない修行というものは、えさを与えられないでこき使われている、荷物運びの馬のようなものであると。それは必ず目的の途上で止まってしまうと。そしてこの教学を確実に行なうことにより、自己の悩み、あるいは他人の悩み、あるいはいろんな課題に対する正しい思索をすることができるようになる。つまり思索をするための一つ一つの材料、これが教学によって与えられるわけです。

●911106J　教学――無色瞑想の奥儀

心の構成要素を分解するために無色の瞑想が存在している。無色の瞑想、非形状界の瞑想とは何かと。そこには形がないでしょうって。どうだ。形がないから、思索のみによっていけるはずじゃないかと。どうかな。心のその浮いてくるデータ、その構成要素さえ分解してしまえば、形状界は壊れてしまうでしょって。どうだ。つまり、形状界の要素というのは形状と心の働きであるから、心の働きがなくなったら形状界消えちゃうでしょ。どうだ。そして、この深遠な教えがマハームドラーであると。

そして、このマハームドラーに到達するためには、しっかりと教義を理解しておく必要があると。例えばだよ、今君たちが行なっている教学システムのこの百三十本のテープを君たちが完全に記憶したとしましょう。この状態で君たちがマハームドラーに入ればだ、集中力さえその修行中に身につけていれば、三日かからないうちにマハームドラー成就するでしょう。それほどの教えが、今君たちが行なっている教学システムの中にはあるんだよ。

つまり、わたしはまずラージャ・ヨーガのテストをして失敗した。クンダリニー・ヨーガのテストをして失敗した。よって、マハームドラーを次は中心に据えるためにはどのようにしたらいいか考えた。そして、そのためには教えであると。で、まず経典の記憶修習をやらせてみたと。どうも経典は難しすぎて理解できないと。で、次に説法テープと。確かにこれはかなり理解していると。しかし、例えば、まだその経典の内容について正確に話すことのできる人が少ないと。でも、もし君たちがこの経典の内容、あるいは説法の内容を完璧に理解することができたら、瞬時にマハームドラーの悟りへと到達するであろう。では、それはなぜであろうかと。それは今なしている教学体系、これはまさに無色瞑想の奥儀であるからであると。

●911020大　教学の方法

（尊師）はい。まず第一段階として、意味がわからなくても文字を追いかける、これは正しいと思います。そしてそれを記憶すると。次にその、意味のわからないところをしっかりと確認すると。まあこれはそのために師あるいは説法士が存在しているのですから、どんどんそれは聞いてください。そして聞くことによって疑問を完全に氷解させる。なくしてしまう。これはもっと素晴らしい教学の方法です。そして、記憶したのちに、その記憶した、例えば南伝大蔵経でも、あるいは説法でも構いませんが、その内容を、一回に留めるのではなく、二回三回四回と繰り返し読むことにより、よりいっそう自分のものにすると。そして、次の段階では、それを今度は現実の生活に当てはめて、イメージを膨らませる、あるいは当てはめて自分自身の煩悩その他を見つめる、あるいは当てはめて自分自身の今なしている悪業、あるいは善業につ

いて検討し、悪業を捨断し、善業を増大させる、というようなことを繰り返していかれたならば、最高のそれは教学になるはずです。

●901229横浜　四預流支――教学の流れ

では、その大きな恩恵をスムーズに得るためには、どのようにしたらいいんだろうかと。それはまあ、みんなもよく知ってるとおり、四預流支の実践であると。つまりグル、シヴァ大神を同一と考え、あるいは諸々の仏陀を同一と考え、心から帰依をすると。そして帰依をするということは、その教えを学び、そして布施、奉仕の実践をするということであると。次に真理に対して、つまりその教えに対して、徹底的に帰依をすると。この帰依とは何かというと、その教えを実際に記憶し、そしてその教えを流布するということであると。布教するということであると。そしてサンガに対して、つまりグルの弟子たちに対して、絶対的な清らかな心を持ち帰依をすると。これはそのサマナのお手伝いをする。あるいはそのサマナが法を語ってるとき、それをグルと見、その法を実践するということである。このまず第一の土台を固めると。

そして第二の土台は何かというと。これはね、先程のその帰依とダブってくるけども、その教え、その教えを何度も何度も読んだり、聞いたり、あるいは話したりすることであると。

そして三番目は、ただ単にオウム返しのように読んだり聞いたり話したりするだけではなくて、実際自分の行動に当てはめ考えると。自分の言葉に当てはめ考えると。自分の心に当てはめ考えるということであると。これが第三番目の預流支であると。

そして第四番目の預流支は何かというと、それを実際実践すると。つまり実際にその法にかなった言葉を使うことであると、法にかなった行動をすることであると、法にかなった心の働きを形成することであると。これが四預流支であると。

そしてこの四預流支を科学的に分析すると何かというと、言葉・行為・心のデータを入れ替えるということである。それを繰り返し、繰り返し入れ替えるということである。

●910203横　仏典１

仏典というのはね、読むべきものじゃないんです、本来は。仏典は今日も言ったとおり記憶修習すべきもんなんだよ。例えばそれを一冊のね、その経典があったら、それを十五回、二十回と読んで完全に記憶してしまう。記憶というのは、あの、眠っていてもそれが出てくるぐらいのね、状態にもっていくことが仏典なんだよ。だとしたらもうすでに『南伝大蔵経』の内容が相当出てるよね、まず信徒用は。それをまず、ひたすら記憶修習すべきだと思います。

参考：「仏典」に関する尊師説法

★『原始仏典講義「覚支相応」』（マハーヤーナ31）　仏典２

◆行法◆

(1) ヴァヤヴィヤ・クンバカ・プラーナーヤーマおよびその他のプラーナーヤーマ、ムドラー

Ⅰ 効果

●871009和田平　ヴァヤヴィヤのやり方

（質問者）ヴァヤヴィヤ・クンバカやるときに、めいっぱい頑張るとですね、どうしても休んでやるスタイルになると思うんですが、そういうやり方がいいのか、それともですね休まない程度に頑張るのがいいのかってのが一つと、もう一つ、レーチャカとですね、プーラカの比率っていうか、頑張りの度合いを、ちょっとお聞きしたいのですが。

（尊師）ムドラーとして行じる場合には、限界までもってってください。そして逆に今度はプラーナーヤーマとして修行する場合には、コンスタントにできる範囲で続けてください。

じゃ、ムドラーとプラーナーヤーマの違いというのは、システムがありますね、例えばアーサナをやって、体を少し柔軟にして座りますよね。それから、瞑想に入っていきますが、そのあと来るのがプラーナーヤーマが来ます。このときに、ヴァヤヴィヤ・クンバカ・プラーナーヤーマとして使う場合には、コンスタントにできる状態で続けてください。逆に、このときには例えばスーリヤ・ベーダとか、あるいはサクシュマ・シュワサ・プラシュワサだとか、あるいはスクハ・プールヴァカだとか、あるいは他のいろんなプラーナーヤーマがありますね、そのプラーナーヤーマをやったのちにヴァヤヴィヤ・クンバカに入るとしたならば、このときはこれはムドラーですから、限界まで挑戦してください。

で、プーラカとレーチャカについては、先程言いましたとおり、プラーナーヤーマとして行じる場合には、無理のない程度に、それは保息の長さというものは個々違います。一番いいのはやっぱり入息出息、それから保息の割合が一：二：四ですね。これはレーチャカもプーラカも同じです。これを原則ですね、これが。そして、そのあとのムドラーに関してはもうとにかく、次のことは考えないと。限界まで、体に爆発が起きるまで続けると。そうしたならばそのあとの瞑想はスムーズに入ることができると思います。

●「生死を超える」 ヴァヤヴィヤの効果１――三昧に至る

① 速やかにクンダリニーを覚醒させる。
② 知能が高くなる。
③ 体重を減らし、体を細く強くする。
④ 若返る。
⑤ 慢性化した風邪を治し、痰を取り除く。

※備考：これは他の調気法と違い、三昧に至るためのものである。これを行じることによって、数々の神秘体験をするであろう。

●870430和田平　効果２――潜在意識へのアプローチ

わたしたちが死んだとき残るのは、表層意識は消えます。しかし潜在意識は残っているんです、これは。だから例えば潜在意識で、例えば「青くてきれいな光に飛び込め！ それはヴァイローチャナの光である」とかね、例えば。例えば「グリーンのきれいな光に飛び込めと。そ

れは例えばアモーガシッディの光である」とかね。それから逆にくすんだ青に飛び込んだと。それは人間界に生まれ変わるだろう。赤茶けた色はとんでもないよ。それは、例えば動物界に生まれ変わるとかね。

それを、例えばあなたがヴァヤヴィヤ・クンバカなり、あるいはプラーナーヤーマなりね、あるいはムドラーなりやったのちに、思い起こすとしましょうね。そうすると、それは潜在意識に残っているんです。だから日常生活にあまり影響しません。どっちかっていうと忘れたかたちになっているけども、死んだ瞬間に全部出てきます、バーッと、記憶として。いいですか。それは、あなたが悟っていようといまいと、出てきます。というのは、死後四十九日間というのは、今生の延長だから。ただ今生的な記憶っていうのは、かなり落ちてますけどね。よろしいですか。だから、いい転生をするためには、潜在意識に正しい智慧、知識ね、これを植えつけなさい。これが最も手っとり早い方法だと思います。よろしいでしょうか。もう少しあの、具体的にお聞きになりたければ、構いませんよ。

（質問者）それで、その潜在意識に知識を……のは、……

（尊師）先程言いましたとおり、徹底的にムドラーとかプラーナーヤーマをやった方がいいですよ。意識朦朧(もうろう)の状態で記憶を入れてしまうんです。だから、ここでの修行システムを考えてごらんなさい。まず、ヴァヤヴィヤを行なってマハーヴェーダを行なったのちに、ね、あるいはツァンダリーのときは別のプロセスをたどるけども。やっていることといったら、潜在意識にいかに記憶を入れていくかと、それだけしか考えていません。よろしいですか。だからプラーナーヤーマ、ムドラーというのは、それだけ重要なんです。ね。

これはね、今わたしの弟子たち二人が、明日で終了するんだけども、一カ月間のね、缶詰修行に入っています。これは、二十三日ぐらいまでは十二時間以上の瞑想修行、そしてラスト一週間は十六時間の修行です、一日。ところがね、初めヴァヤヴィヤ・クンバカをやらせてたときは、結構深い瞑想に入(はい)れたんです。ね。ところが、ヴァヤヴィヤ・クンバカをやめさせて普通の瞑想だけをやらせたら、やっぱり表面的な表層意識の遊びをやっているわけですね。だから最後に、最後の一週間はヴァヤヴィヤ・クンバカを六時間やらせている。ね。それだけ、オウムでやっている修行のシステムというのは合理的なんだよ。

例えば凡人が三時間座ったって、そんなに深い瞑想には入れない。特にこの、ね、喧噪の中、うるさい中でそんなに深い瞑想に入ることはできない。ところが、ヴァヤヴィヤ・クンバカ、あるいはマハーヴェーダ・ムドラー、ね、あるいはアシュヴィニー・ムドラー、いろいろあるでしょ。あるいはトライバンダ・ムドラー、いろんな方法があるけども、そういうムドラーを行なって瞑想するならばね、いきなり潜在意識にアプローチすることができるんです。

●890414世　効果3 ——エネルギーを強めて上昇させる

（質問者）六年前くらいから耳鳴りがずっと両耳なんですけど、し始めまして、あと血圧がちょっと低くて朝がボーッとしてるような感じなんですけど。

（尊師）これはね、性エネルギーの不足と。生命エネルギーの不足ということが言えると思います。ですからまず、生命エネルギーを強めるためにはね、あるいは性エネルギーを強めるためには、まず食べることからはじめなきゃなんないと。どういうことかというと、よくかんで食べると。それから次は、できるだけエネルギーを漏らさないようにして、そして方法としてはね、例えばアシュヴィニー・ムドラーとか、あるいはヴァヤヴィヤ・クンバカとか、そうい

う風をね、エネルギーを強めて上昇させるというような訓練をなさってごらんなさい。問題は解決するはずです。

●941211ラジオ　効果４――健康：ムドラーとプラーナーヤーマ

（尊師）例えば、肉体的な行法によるアパンクリヤ、あるいはヴァヤヴィヤ・クンバカ等は、えー、腹筋を使うと。その腹筋も普通の腹筋ではなくできるだけ内臓をマッサージする、内臓を叩く、あるいは内臓を圧迫するといったような行法が中心となると。あるいはウッド・ジャーランダラというような特殊な行法においては、頚動脈を締めると。そしてそれと同時に顎下リンパ腺に刺激を与えるとか、あるいは耳下腺に刺激を与えるとか。ま、これらのことは何を意味しているのかというと、やはり内臓に対する刺激イコール強化。特に大切な副腎の、皮質あるいは髄質系の、その、ホルモンのバランスのコントロール、これはわたしは一つ重要ではないかと考えています。

それからまた呼吸法によって、つまりプラーナーヤーマによって外的な酸素の定期的な取り入れおよび排泄と。この定期的な取り入れおよび排泄によって自律神経のバランスがコントロールされると。それによって緊張に対してもそうだし、あるいは眠りを含めた弛緩に対してもそうだし、適度に必要に応じてそれがなされるようになってくると。ま、これらが現代医学的に見た瞑想および修行の効果ではないかと考えています。

●911006インド　効果５――感覚のとらわれを消す

（質問者）先程、感覚器官のとらわれを消すことに対して、プラーナーヤーマなどによって感覚器官が幻影であることに気づくとあったんですが、そのプラーナーヤーマなんですが、僕は尊師がおっしゃられた瞬間にアヌローマ・ヴィローマ・プラーナーヤーマとか、スクハ・プールヴァカ・プラーナーヤーマってものを思い込んだんですが、これは実際あのう、これはヴァヤヴィヤとか激しいプラーナーヤーマでないと、こういった感覚器官から離れることは難しいのでしょうか。それとも、スクハ・プールヴァカのような、比較的簡単なものでも長時間続けることで感覚器官からとらわれを消せるんでしょうか。そのへんをお伺いしたいと思います。

（尊師）すべてあのクンバカの長さによって決まりますから、例えばスクハ・プールヴァカでも、一分とか二分とか、三分とか平気で止められるようになったならば、そのときの感覚器官というものはもうすでに人間の感覚器官ではありません。これは試してみたらいいと思う。

だから、確かに一つ一つのプラーナーヤーマには、それなりの、それぞれの目的があります。しかし、ただ単に制感に入ると、プラティヤーハーラに入るためには、どのプラーナーヤーマでもそれを修習することによって達成できます。

Ⅱ 観想の重要性

●920404J祭典　ヴァヤヴィヤと観想

（尊師）でまあ詞章のときは詞章に集中すると。それから、あのヴァヤヴィヤのときも、呼吸に集中するだけじゃなくて観想に集中すると。ね。それから経行のときは、同じように詞章に集中すると。これをなして、究竟に入ったときグル、シヴァ大神、すべての真理勝者方を観想するんだよ。で、「その世界へ没入したい」と。リラックスしながらね。それを観想することによって、光の体験が起きるといってるわけだ。

●930102狂　観想とは

逆に、もしあなた方が今まだ集中の欠けない状態でいるとするならば、つまり集中できる状態であるとするならば、小乗のツァンダリーをひたすらやんなさい。そして体がもし寒いとするならば、小乗のツァンダリーのヴァヤヴィヤの観想付きのものを徹底的に強く観想して行なうべきである。ここで言う「観想」とは、イメージのことではなく「思う」ということである。例えば、自分のヘソより少し下の部分に青白い帯が存在するんだと、そして前面に燃える炎が存在してるんだと思うこと、これを何度も何度も思い、そして呼気と吸気に合わせてしっかりとプラーナーヤーマを行なうならば、そのうちこの観想は見えてくるものである。だからこのわずか十日間の間に見えることができないとしても、思うだけで熱を発生させることができる、ということに気づくはずである。これが思念の力である。

Ⅲ クンバカについて

●890601J　クンバカの意味

（質問者）クンバカのすることの意味というか、変化というのを教えてほしいのですが。

（尊師）クンバカというのは、呼吸の停止だね、要するに。最終的には、呼吸の停止を狙っています。そして、呼吸の停止が起きたならば、そのときその人は三昧に入ると。言い方を換えるならば、呼吸の停止が起きない限り、本当の意味の三昧に入れないということだよ。

（質問者）ということは、あの、今ヴァヤヴィヤをやっているんですが、えーと、力ずくで、まあ、呼吸を止めているんですが、それを、まあ、何て言うんだろう、ずっとやってると呼吸が止まるということなんでしょうか。

（尊師）そうだね。何年かかるかわからないけども。

（質問者）ああ、そうですか。わかりました。

（尊師）でもな、T、今までものすごい年数を生きてきたわけだから、ここで何年かかったって大した年数じゃないぞ。そう心しろ。インスタントに慣れていると、例えば一カ月、二カ月、三カ月がすごくつらく感じる。でも、それは幻影だと考えろ。たかだか一カ月、たかだか二カ月、たかだか三カ月だと考えろ。今まで、わたしたちは迷いの生をね、ほんと、今の数学的な数字では数え切れないくらい、輪廻転生をし続けているわけだから。わかるな。ここでの二年、三年っていうのは遊びだと考えろ。

●890601J　クンバカの時間を増やすには

（質問者）あの、クンバカの時間を増すための、何かこう、方法……。

（尊師）生命に対する愛着を捨てろ。

（質問者）はい、じゃあ、あの、もう……。

（尊師）一息で死んでもいいと思ってやれ。

（質問者）はい、わかりました。ありがとうございました。

●891115J　ヴァヤヴィヤの時の思念――生命に対する愛着を取り除く方法

次に六百時間終わった人は、まずラージャ・ヨーガの成就に向けて修行を始める。そのために使うプラーナーヤーマは二種。第一種はアパンクリヤ、第二種は、ヴァヤヴィヤ・クンバカ・プラーナーヤーマ、この二種だ、使うのは。そして、三グナを見るまでは、――いいか、ここ

は大切なとこだ、三グナを見るまではツァンダリーの瞑想には入れない。いいね。何をやるかというと、三グナを見たら、見るまでは、ただひたすら、目・耳・鼻・口・触覚、そして心の動きそのものが、苦の原因であると、これを言い続ける。目・耳・鼻・口そして触覚と心の動き、それがすべて苦の原因であると、よってわたしはこれから離れると。いいか。目・耳・鼻・口・触覚と心の動き、ね、これが苦の原因であると。

つまり何かというと視覚、そして嗅覚、味覚、一つ抜けたね、聴覚、それから触覚、そして心の働きすべてが苦の原因であると。これをマントラとしてでもいいし、考えてもいいから、とにかく考え続けなさい。ではいつ考えるんだといったら、ヴァヤヴィヤ・クンバカ、あるいはアパンクリヤの呼吸を止めているときにそれを考え続けなさい。この修行をやると死の恐怖が出てくる。そして、死の恐怖が取り除かれたとき、三グナを見ることができる。早い人は三日で見るだろう。つまり、早い人は三日で、ラージャ・ヨーガの成就が起きるはずだ。いいね。

Ⅳ その他

●『真理探究32』 呼吸

こんばんは、麻原彰晃です。皆さんは、「呼吸」ということについて意識したことがありますか？

この「呼吸」は、わたしたちの生命にとって、そしてわたしたちの感情の流れにとって、大きな影響を与えるのです。

例えば、例を挙げましょう。わたしたちが何らかのショックを受けたとき、わたしたちの呼吸はいったん停止します。あるいは、わたしたちが大変な喜びを経験してるとき、あるいは、わたしたちが大変な感情の波に左右されてるとき、わたしたちは通常の呼吸回数より、多くの呼吸を繰り返すことになります。

仏教や密教においては、人間が生まれてから死ぬまでの呼吸回数を規定しています。そして、もしわたしたちがこの呼吸回数に達しない状態で死ぬとするならば、それは病死であると規定しているのです。では、それはなぜでしょうか。それは、この肉体を構成している要素、つまり、地元素・水元素・火元素・風元素・空元素、この要素と外的風との関係に起因すると考えることができるでしょう。

これを現代の科学的な見解から検討するならば、例えば酸素の吸収による、ヘモグロビンにおける酸素と二酸化炭素のガス交換と。当然ここで行なわれているものは、物質ですから、その成分あるいは組成がそのまま永続するとは限らないと。つまり、新鮮な状態で保持できるとするならば、それはその方が当然わたしたちの生命維持活動にとっては有利ということになるわけです。しかし、この呼吸回数と生命の長さについては、いろいろと検討する価値があるようにわたしには思われます。したがってこれは、これからの長期の実験によってのみ、正しい結果を皆さんに表わすことができるのではないのでしょうか。

しかしもし、皆さんが、呼吸についてより深い知識を得たとするならば、皆さんには大きな利益が存在します。例えば、皆さんが感情の波が高ぶったとき、ゆっくりと吸ってゆっくりと吐くという呼吸のコントロールをするだけで、皆さんの心は当然落ち着くでしょうし、あるいは逆に皆さんがエネルギッシュになりたいと考えたとき、強く早い呼吸を行なうだけで皆さんの肉体的パワーというものは増大するはずです。つまり、わたしたちの精神活動と、それから呼吸との間には多くの相関関係があるんだということを、今回のわたしの講話においてはご理

解いただければ十分ではないかと思います。そして、この呼吸の出入り、つまり、息の出入りが鼻・口から入り、そして、また鼻・口から出るという単純な観想だけではなく、例えば、わたしたちの頭頂から息が出入りするとか、あるいはわたしたちの喉から息が出入りするとかいう特別な観想を使うことにより、わたしたちは、より大きな利益を得ることができます。

これについては、わたしたちの心の働きが完全に呼吸に勝ったとき、つまり、わたしたちが通常考えている呼吸の働きに対して、それを意識が超えたとき、わたしたちは、この呼吸からより多くの利益を得ることができるのです。

さあ、皆さんも、今日簡単に説明された、呼吸とそれから心との関係、これを実体験してみてはいかがでしょうか。

●920919名　ムドラー

（質問者）オウムでは、クンダリニー覚醒のためにムドラーという技を使っていますが、これは横隔膜を引き上げて、ムーラダーラ・チャクラにあるクンダリニーの卵を陰圧で破壊するというふうな形で理解してもよろしいでしょうか。

（尊師）ではない。本来クンダリニーというものは、「上昇すべきもの」なんだよ。しかし、わたしたちの経験の構成のけがれによって、スシュムナー管の詰まりが生じていると。そしてそのスシュムナー管の詰まりを、物理的に破壊する行法がムドラーなんだよ。

で、君の言っている通りもしその卵を破壊するっていう発想で正しいとするならば、一回破壊してしまえば、つまり卵からかえったヘビは、上昇しサハスラーラまで一気に上るということになるが、なかなかそうはならないんだね。それはそれぞれの経験の構成によって必ず引っかかりが生じると。で、その引っかかりを一つ一つ取っ払っていく行法の物理的方法がムドラーである、と考えてくれ。

（2）立位礼拝

●911123東京　礼拝1

宗教の基本、これは礼拝から始まります。だから、例えばわたしも、例えばいろんなイベントのとき、自分自身が礼拝をします。なぜかというと、それは卑屈でも何でもなくて、自分自身の状態において慚愧という、前提条件というかな、それが必要なわけだよね。つまり、慚愧というのは何かというと、自分を謙虚に見つめるというか。で、その謙虚に見つめる状態というのはどのようなかたちで起きるのかというと、より偉大なものに対して、例えばわたしの場合、まあ、お釈迦様をはじめとする真理勝者方、あるいはオウムの根本神であられるシヴァ大神の前では当然礼拝をします。あるいは、逆に信徒をそのシヴァ大神と見立てて礼拝することもあります。

●881104J　礼拝2

礼拝によって、修行に対して向かう。わたしは修行するぞと。そこで、いろんな雑念が出てくるのは、それは自己のカルマであるから、苦しみが出てくるのは、それは自己のカルマであるから、それを乗り越えて一歩でも進もうという気持ちを持つ。これが礼拝の本当の意味だ。

●891209J　立位礼拝のやり方1

それでは、これから修行に入るわけだけど、まず、一番後ろの人たちは、つまり立位礼拝が終わってない人たちは、立位礼拝から行なうと。で、この立位礼拝のポイントは、間延びした立位礼拝を行なわないと。詞章も、「オームグルとーシヴァ神にー帰依いたしますーわたくしなんとかかんとかを解脱へとお導きくださいー」というようなね、自己陶酔的な詞章を唱えたとしても、それは何の効果もないってことだ。そうではなくて、集中、ね、つまり肛門を引き締めてムーラバンダを行ないながら、ね、集中すると。で、どこに集中するのかといったら、アージュニァー・チァクラに集中する、あるいは頭上のサハスラーラ・チァクラに集中すると。そして、「オーム」とね、「グルとシヴァ神に帰依いたします」と、ちゃんと集中してね、声が渇れる、喉が壊れるぐらいの気持ちで、声を出すと。

まあ君たちも知ってるとおり、オウムの立位礼拝をやって喉の潰れた人なんていないからね。それだけ、ここの空間のプラーナは強いから思い切って行なうと。そして、サッと五体を投地すると。投げ出すと。そして、サッと戻すと。ね。これが立位礼拝なんだ。そしてまた次の詞章に入ると。その瞬間瞬間の間合いというものを、ね、持たないと。

●880906J　やり方2

（質問者）ちょっと確認したいんですけれども、立位礼拝の一番いいやり方というのは観想しながら、

（尊師）観想はしない。

（質問者）観想はしないんですか。

（尊師）なぜ今の方法では観想しないといっているかというと、あの一般的に会員さんにやらせるときは観想させるよ。でも君たちがやっているのは、立位礼拝という会員さんが行なう行（ぎょう）ではなくて、成就させるとか、あるいはカルマを落としきるための修行だから、全然意味合いが違うんだよ。だからまず頭上に蓮華印を組んで、そして大きく詞章を唱えると。そのとき声に集中すると。いいね。そしてサハスラーラ、アージュニァー、ヴィシュッダ、アナハタ、マニプーラと落としていって、さっと帰ると。さっと立位礼拝を行なうと。で、五体が投地したら、そこで怠け心が起きるから、さっと戻すと。さっと立つと。そしてまた大きな声で詞章をまた唱え出す。これが、今君たちにやらせている立位礼拝のすべてだ。あとわいてくる雑念については、答えを出す。必ず切れるからね、いいかな、これで。

●880902J　カルマを落とすプロセス

いいか、まず、立位礼拝の途中でだ、イライラする人がいたら、ね、落ち着かなくなるような、そういう心の働きが出てくる人がいたらだ、その人は地獄、あるいは阿修羅のカルマがあると考えていい、ね。その人は必ず修行中に怒りの感情、あるいは痛み、このどちらかが出てくるだろう。もし、痛みが出てきたらだ、それは間違いなく地獄のカルマの消滅に入っていると考えてよろしい。逆に、嫌悪あるいは怒りの感情が込み上げてきたら、それは阿修羅のカルマを、今、前もって経験してるんだと考えたらよろしい。

だとするならばだ、もし、その痛みが修行によって激しくなり、そして消えた。消えたときだ、その人はどういうカルマが落ちるんだ。

そうだね、地獄のカルマが消滅したと考えてよろしい、ね。ではだ、もし心の怒りがおさま

る、あるいは闘争の本能がおさまったらどうだ。Kさん。
（K）はい、阿修羅のカルマ……。
だね。では次に、ろれつが回らなくなる、あるいは詞章をポッと忘れてしまう、ね。あるいは気持ちが良くなる、ね。こういう現象を経験する人もいるかもしれない。これは必ず経験する、未来においては。いいか。ろれつが回らなくなる、ね、あるいは詞章をポッと忘れる。これは動物の無智のカルマだ。いいか。そして、気持ちが良くなり、そのままボーッとした状態、これが神々のカルマだ、ね。
ではだ、もし、今までろれつが回らなかった者が、きちんと回るようになり、何回唱えても詞章の言葉を忘れないと、そのようになったとき、その人は何のカルマが落ちるんだ。
動物のカルマが落ちるんだね。その人は動物界、動物の世界に転生しない。では、そのボーッとした状態に安住しないでだ、気持ちのいい状態に安住しないで、ね、それを通り越すと。気持ちのいい状態でありながら、意識は鮮明な状態であると、ね。そのとき、その人は何のカルマが落ちるんだ。天界のカルマが落ちる。そのとおりだ。
では、食い物のヴィジョンがたくさん出てくる。あるいは、食い物のことがたくさん心に浮かぶ。あるいはセックスのことが浮かぶ。あるいは、ね、人に対する情、親に対する情、ね、あるいは友人に対する情が込み上げてくると。これはどうだ。執着のカルマだね。あるいは貪りのカルマだね。だから食い物とセックスのヴィジョン、あるいは意識が出たとき、ね、その人は、ね、特に食い物、これは餓鬼の世界に落ちるわけだな。そうだろう。そして、セックスと、それから親あるいは友人に対する愛情の感情、情の感情が出たとき、その人は人間界に生まれ変わるわけだな。
だとしたらだ、まず、食い物のヴィジョンがパチッと切れてしまったと、ね。エネルギーを消耗して、おなかは空いているような感じはするんだけど、そこで食い物に対する欲求が全くないと。この人はどうだ。何のカルマが落ちたことになる。
餓鬼のカルマが落ちたことになる。そのとおりだ。では同じように、ね、昨日までは親のことが気になり、恋人のことが気になり、あるいは、ね、友人のことが気になってたと。ところが、それが全く気にならなくなったと。この人はどうだ。
人間界のカルマが落ちる。
じゃあだよ。まず痛みがないと、ね。空腹感から生じる食の煩悩が消えると。あるいは、記憶が途中で途絶えないと、ね、あるいはろれつがちゃんと回ると、ね。どもらないと、ね。そして性的なヴィジョンもイメージも、あるいは親、友人に対する感情も一切わき上がってこないと、ね。あるいは闘争の本能が起きないと、ね。怒りが生じないとね。そして、気持ちのいい状態があっても、それに対してまったく、その中に没入するんではなくて、意識がはっきりした状態で立位礼拝が続けられるようになったらだ、どうだ、その人は。どうだ。六道、六道から脱却したと言えるな。じゃあ、六道から脱却したということは言い方を換えれば解脱したと。

参考：「立位礼拝」に関する尊師説法リスト
★『古代エジプトの秘儀を解く』
★『マハーヤーナ 18』 詳説・立位礼拝
★『尊師ファイナルスピーチ Ⅱ』所収
880908J 立位礼拝と三つの帰依

880911J　とらわれないで集中する
880920J　集中

(3) 経行

●『約束の大地　インド3』 経行の秘密

もともと経行とは冒葉の上では歩き回るという意味しかない。しかし、仏典では、集中して歩いているサーリプッタやサキャ神賢の姿が描写されている。ということは、経行が重要な修行の一つであったことを意味しているといえよう。そして、今回はその、どうして重要だったのか、という経行の秘密に気付くことができたんだね。結局、経行はトゥモ（体に熱を発生させるヨーガのこと）を起こすんだよ。

●910915横　経行の効果

（質問者）経行の行の効果の論理的な背景を教えていただきたいんですが。

（尊師）まず第一は、発熱効果。これはあのう、経行することにより足の裏から発熱が生じてくると。これは実験的にも証明されているし、たぶん医学的にも証明されていると思います。

それから第二番目は、ふくらはぎを使うことによるポンプアップ効果。これはあのふくらはぎは第三の心臓といわれていて、このふくらはぎを鍛え上げることによって、その循環器系、これをあのう、正常にするということ。

第三は、姿勢効果。これは経行により、きちんとした姿勢で歩くことにより、背骨を安定させ、そして背筋を強めることによって固定を確定する、という効果があると。

それから第四番目は、そこで行なわれる軽いクンバカによる、横隔膜効果と。これは横隔膜を、プラーナーヤーマの効果の一つに、横隔膜の働きを活発化することにより、第二の心臓といわれている、まああのう横隔膜の働きを強め、そして循環器の働きをよくするという効果があるわけだけど、それがあると。

それから、第五番目だっけ、次は。第五番目の働きとしては、そうだね、あのう、修行者というものはだいたい代謝が落ちてくるわけだけど、その代謝が落ちてくるがゆえに生じてくる、いろいろな病の予防、ということになるね。

だいたい今ぱっと思いつくのはこの五つくらいだね。しかし実際はもっとたくさんあると思います。

(4) ウィンド・トレーニング

●940313大　長の気・短の気

「武」とは長の気・短の気を練るということである。長の気とは例えば易筋経等がそうであるが、身体のナーディーに対してプラーナを十分に循環させる、ゆっくりと循環させる技法であり、短の気とはそのプラーナを放出する、瞬間的に放出する、若干攻撃性を含んだ気の働きということになる。これらは皆さんが例えばアパンクリヤやヴァヤヴィヤ・クンバカやあるいはツァンダリーの瞑想、あるいは先程述べたウィンド・トレーニング等を行なうことにより、皆さんは確実に長の気・短の気を練り、そして例えば原爆が落ちようと、あるいは毒ガスの攻

撃を受けようと、他の人と違い、延命できるはずである。

●940115セミナー　効果

この「ウィンド・トレーニング」――つまり、エネルギーのトレーニングを行なったのち、皆さんが瞑想するならば、普通の意識状態で皆さんが瞑想する効果の百倍の効果があると考えていいでしょう。

●930404J　ウィンド・トレーニング、拳法、小乗のツァンダリー

もともと、拳法と、それから修行の関係、これは、歴然としている。この法則について理解をしている魂は、おそらくこの地上において、わたしだけであろう。もともと、粗雑なエネルギーを練り上げること、これが拳法である。そして、ウィンド・トレーニングもこれに属する。この修行によって肉体的に強健となり、エネルギーが充実した段階で、次に小周天の修行へと入っていく。これは小乗のツァンダリーの第二のプロセスである。したがって、小乗のツァンダリーで成就できない魂は、もともと肉体のエネルギーがないわけだから、拳法、そしてウィンド・トレーニングの修行を徹底的に行なうべきである。

この、小周天が完成した段階で、エネルギーがサハスラーラから抜けるという大周天の段階へと入っていく。この小周天、大周天は、当然クンダリニー・ヨーガの成就においては必要なプロセスである。必ず、クンダリニー・ヨーガ成就する場合、必ずこの小周天・大周天のプロセスは通過します。この小周天・大周天の次は、陽神が錬られると。この陽神とは、紛れもなく変化身のことである。そして、この変化身の体験のあと、光、意識の連続等の経験が終了すると。つまり、これによってタオイズム、仙道におけるすべてが完成するのである。

(5) ヘラクレス・トレーニング

●940510ヘラクレス・トレーニング用説法

ヨーガのトレーニングというものは、プラーナを強め、そしてプラーナを上昇させる。これらのプラーナが肉体に作用するとどのようになるかというと、筋力、強靭な体力を有するようになる。例えばヨーガを成就し、そして今のように毒ガスの空間ではなく、新鮮な空気のもとでヨーガの修習を続けると、数トンのトラック・バス等を片手で止める力を得たり、あるいはそれらのものを引く力を得たりといったような現象が起こる。また、あるヨーギーは象を自分のお腹に載せても平気であるといったような記載もある。

これらを速やかに可能にするためのトレーニングは何かというと、まさに「アイソメトリック」の究極を追求すれば、そこへ行き当たることになる。行法としてはハリダヤ・スタンバ・プラーナーヤーマの要領で、つまり息を十分に吸い、そしてその状態で筋力を使う、そして保持する。これについて現代のスポーツ科学においては、最大筋力の60～70％を７秒くらいキープすればいいといわれているが、実際は、自分のクンバカできる、しかも苦しくない程度までそれを延ばしていく作業を行なうことにより、君たちの最大筋力はどんどん伸びてくるはずである。

そして、君たちがこのトレーニングを繰り返すことにより、ヘラクレスのような身体をつくり、肉体が神々しいだけではなく、精神もそれに伴い、ナーディーのつまりが取れ、飛翔できるように頑張っていただきたいものである。

●950203食事会

例えばサマナに配られているこのマントラメトロノームというのは、非常にわたしたちに大きな力を与えてくれる。このクンバカが平気で三〇秒、あるいは一分と連続でできるようになったとき、君たちのナーディーは浄化され、それによって意識の変容が起こり、意識の変容によって君たちの意識は、地獄から動物、動物から低級霊域と、低級霊域から人間、人間から阿修羅、阿修羅から天界、そして天界から神聖世界の魂へと移行するはずである。これはまさにクンバカの長さ、そしてそのクンバカによって五蘊から離れる、離愛著する修習がね、できるかどうかがポイントとなると。

またヘラクレス・トレーニングは逆に、プーラカのパワーを強め、それによって強い思念と同時に、強いプラーナを、ね、この身体に回すことができると。

パーフェクト・サーヴェーションはどうか。これはまさにグルの脳波のエンパワーメントであるから、このエンパワーメントによって君たちは、絶えずグルと同化した意識状態を経験できるはずである。グルと同化した意識状態であるかどうかは、このパーフェクト・サーヴェーションが痛いか痛くないかで決まる。もし、発されてる電波と、それから自分が発している電波、まあ正確に言うと電圧と言った方がいいんだけどね。これが違うとするならば、そこで痛みが生じるはずである。

(6) 座法

●900311J　蓮華座 1

姿勢について話をしたいと思う。なぜ蓮華座を組み、腰を入れ、一本の棒のように、大地を頭で支えるように座らせるのかと。これは、君たちも経験したことがあると思うが、ムーラダーラ・チャクラからサハスラーラに向けて、エネルギーが上昇する。そして、そのムーラダーラから——集中して——ムーラダーラから、サハスラーラに向けてエネルギーが集中する際に、例えば体が曲がっていると、そこでエネルギーが引っかかる。すると、その引っかかった部分の経験を豊富にしなければならない。わたしたちに本質的に必要なもの、それはサハスラーラの経験である。だから、その途中の経験は、なくてもいいわけだね。早く、その状態にエネルギーを集中させること、これがポイントであるわけだ。よって、蓮華座を組み、腰を入れ、エネルギーが速やかに上昇できるように行なう。

では、なぜ、次に蓮華座が必要なのかと。これは、アパーナ気の制御であると。そして、地獄に至る、下に向かうナーディーの制御であるということができる。座法を組むと痛い。血流の流れが阻害される。それと同時に、プラーナも制御される。ということは、下に行く気、下に行くエネルギーが少なくなり、そして上に行くエネルギーが多くなるということが言える。そして、これをきちんと行なうことにより、君たちが目的としている解脱、最終の解脱までのスピードを速めるということだ。

つまり、経験にとって最も必要なもの、それはサハスラーラの経験である。この二つについて押さえておかないと、なかなか瞑想が深くならない。例えば、腰を曲げ、例えば座法を組まないで——もちろん解脱に対する修行でなければ、それもいいと思います。しかし、解脱に対する修行、自己を完成させていくための修行である限り、厳しい座法、腰を入れる、そしてサハスラーラに向けてエネルギーを上げる、集中力を持続させ、できるだけ長い時間瞑想し続け

て、五日、あるいは一週間、連続で瞑想ができれば、最高だろうね。そして君たちは、大変徳の高い人たちだから、その期間が与えられている。わたしはうらやましいと思います。

●890916東　蓮華座2

今わたしが、このような形で座しているのは、これは、サンスクリット語では〝パドマ・アーサナ〟。パドマというのは、蓮華という意味ですね。そして蓮華のアーサナというのは、座、つまり座るという意味です。つまり蓮華座。そしてこの蓮華座を組むだけで精神が安定し、心が穏やかになると。そしてこの座法こそ、自己の心の内側を見つめるには、最高の座法であると、最高の座り方である、と言われています。

●シャンバラ新聞VOL11　座り方

どんな座法にしろ、背筋を一本のまっすぐな棒のようにピンと伸ばし、頭上で天を支えるような気持ちで座ることが大切である。よく、腰を曲げてバンダに入っているプラーナーヤーマを行なっている人がいるが、これは心身に対してよい影響を与えない。

◆ アーサナの効果について ◆

『生死を超える』P79, 91, 97, 104, 110参照

◆ パーフェクト・サーヴェーション・イニシエーション ◆

●940108INS　完全なる救済のイニシエーション

そして、その完全なるイニシエーションが、九三年の終わりからの研究の結果、やっと完成したのです。もちろん、このイニシエーションは、今多くのデータを取っていますが、心の成熟やあるいは結婚生活による性エネルギーのロス、あるいは独身による禁欲生活、あるいは功徳、あるいは瞑想に対する欲求、日々の修行等によって進み具合は若干違います。しかし、このイニシエーションによって、必ずやすべての魂がポワされ、そして偉大なるニルヴァーナへと到達することができるとわたしは確信を持っています。――なぜならば、わたしがシャクティーパットを行なったときより、千倍一万倍十万倍という激しいカルマをわたし自体が受けているからです。

かく言うわたしも、今、富士山道場で行なわれている二百数十名のカルマの処理のために、この説法中もパーフェクト・イニシエーションのデータを打ち込み続けています。なぜならば、この、今わたしに入っているデータが止まって三十分一時間二時間とすると、わたしの体からものすごい湿疹が生じ、そして、完全に立っていられない状態が生じるからです。そしてこれらのカルマは、わたしに帰依し、信じている信徒の皆さんの浄化へとつながっていることは、信徒の体験談を見れば明らかとなるでしょう。

皆さんは、わたしと契約した。何を契約したのか。それは、わたしをグルと信じ、そして、「わたしはあなたに身を任せますよ」と、「あなたに帰依しますよ」と、「さあ、神の世界へ連れていってください」と。そして今までオウム真理教においては、多くのイニシエーションがそれに対して開発された。例えば、それは、シャクティーパット、小乗のツァンダリー、大乗のツァンダリー、グルヨーガ、グルヨーガ・マイトレーヤ・イニシエーション、あるいはアス

トラル・テレポーター、ポワ装置等がそれです。しかし、そのどれも、半分自力・半分他力の要素があったということができます。しかし今、わたしはあなた方に、断言しよう。それは、わたしとの契約はあなた方のカルマの解放へとつながり、あなた方が神へ至る道を歩き出しているのだということを。なぜならば、いっさい修行しなかった魂が、このパーフェクト・サーヴェーションにより、完全なる救済・完全なる解脱のイニシエーションによって、救済され出しているからです。あなた方はただ単に、わたしに、あなた方の時間、これを布施し、そしてそのイニシエーションによって救済される。その時期がやってきたのです。

もちろん、カルマの限界がわたしにもありますから、ひょっとしたら途中で倒れてしまうかもしれない。しかしわたしは、今回、倒れないように、今まで多くの決意をなしてきました。その決意とは何かというと、それは、〝エンパワーメントを与えれば与えるほど、わたしのナーディーが浄化されますように〟という決意です。この意味合いは、もともとあなた方のカルマを解放し、あなた方の魂を神の世界へ、そして仏陀の浄土へと導くとするならば、いったいそのどこにけがれというものが生じる要素があるでしょうか。もし生じるとするならばそれは、わたし自体の心の中に、わたしの自分自身のステージやあるいはエネルギーに対するとらわれがあるからにほかなりません。なぜならば、あなた方を解放するという最高の功徳を積んでいるのだから。――

わたしはここに断言しよう。この九四年は、わたしの生命ある限り、多くの人をポワしたいと。そして多くの人に、真に生存の意味、つまり、「生きる」とは何か、そしてその「生きる」最高の意味合いが「解脱」や「悟り」にあり、すべての幸福は自己の内側にあるのだということを。――この達成がなされるとするならば、八〇年代後半にわたしの説いた、三万人の完全なる成就者も夢ではない。そしてそれは、地球に大きな素晴らしい影響を与え、今の邪悪な、すべての魂が動物界へと至るような環境から解放されるはずである。そして、その達成をなしたとき、初めてわたしは、予言されたキリストであるということを証明することができる。なぜならば、キリストは、契約した魂を救済することが条件とされているからである。

●940109　完全なる解脱へ向かう自動瞑想法

このパーフェクト・サーヴェーションとは、思念を電気信号に変え、それを直接電流として打ち込むと。この方法によって、わたしたちは確実にこの現世、つまり五感は煩悩的なものを見ながら、確実に聖者へと至ることができます。

ではなぜ、「至ることができる」と言えるのでしょうか。

もともと、証明にはいろいろな証明方法がありますが、ここでは経験的証明法を用いましょう。つまり、ある直感的インスピレーションが働くと。例えばそれは今回のパーフェクト・サーヴェーションであると。そして、そのパーフェクト・サーヴェーションが正しいかどうか、それについて多くの弟子たち、わたしを含めて実験すると。そしてその実験が結果的に正しいことがわかると。そしてわかったら、次に今度は、より多くの信徒に対して、あるいはサマナに対して実験すると。そしてそれは確実に結果を出すと。しかしそれは単なるイメージ、あるいは単なる思い込みではないのかという反論があるかもしれません。しかしこれに対しては、例えば、タンパク、尿中におけるタンパクの減少や、あるいは血圧の平静化、あるいはナーディーの詰まりによる体中の痛みの解放等、物理的変化を見ても、確実にこのパーフェクト・サーヴェーションが結果を出してることは間違いないのです。

では、このパーフェクト・サーヴェーションによって、いったいこれからの日本は、そして地球は、どうなるのかと。もちろんこのパーフェクト・サーヴェーションは、わたしにダイレクトにカルマが返ります。しかし、わたしも日々修行を続け、当然ナーディーを大きくし、そしてすべての衆生のカルマを一気にしょい込もうと決意してるわけですから、すべての人がもしこのパーフェクト・サーヴェーションを受けるならば、すべての人は煩悩から解放され、預流・一来・不還・阿羅漢、そして真理勝者の道を歩くことは間違いありません。

したがって、皆さんは、二つの実践を行なえばいい。それは何か。まず、わたしと、弟子とグルの関係として契約を結んだ。したがって、弟子としての務めをしっかりと果たし、そしてできるだけ多くのパーフェクト・サーヴェーションを受ける、これが第一であると。で、第二は何だと。第二は、悩める衆生、迷妄なるがゆえに、あるいはカルマが悪いがゆえに、真理と縁が遠く、苦しみから解放されずもがき苦しむ地獄の住人・動物の住人、あるいは低級霊域の住人、あるいは愛著によって苦しむ人間界の人間、あるいは意識堕落天、あるいは愛欲神等に対してしっかりと法則を説き明かし、そしてオウム真理教に導き入れ、そしてこのパーフェクト・サーヴェーション、完全なる解脱へ向かう自動瞑想法を受けさせるべきである。

このイニシエーションによって、すべての魂が解放されることは間違いありません。もちろん皆さんが、日々、教学・瞑想を行ない、そして、すべての衆生に対する四つの偉大なる心の働き、つまり聖慈愛・聖哀れみ・聖称賛・聖無頓着の実践を行なうことにより、このパーフェクト・サーヴェーションの効果は、大きな力を発揮し、そして皆さんに大きな恩恵を与えることは言うまでもないのです。

（三）その他の修行

◆創世期◆

●910905創　「創世期」の意味合い

もともとこの「創世期」には、いろいろ深い意味が存在しています。それは、わたしたちがどのような生き方をすれば下の世界へ落ちるのか、そして、その世界を形成している煩悩は何であるか。逆に、どのような生き方をすれば高い世界へ転生することができるのか、そしてそのためにはどの煩悩を止滅すればいいのか、ということです。

●890505J　食の煩悩・性的煩悩と成就のプロセス

光音天から落ちてきた魂は、ね、まず食べ物に対するとらわれが生じ、そして次に食物の質がどんどん悪くなり、そして五穀をね、食べるようになった段階で男と女の性の分離が起きたと。そして、その性の分離が起きた後、中には、その男性と女性が交わるといったね、状況が生じたと。

つまり、大師の瞑想プロセスと逆なんだね。何かというと、まず性的なヴィジョン、性的な思いがどんどん出てくると。そして、そのあとそれが消えて、食物に対する執着、思いがどんどん出てくると。そしてそれが消えると。そして成就と。

つまり、クンダリニー・ヨーガの場合はね、ナーダの世界、音の世界と光の世界を体験して

成就するわけだけど、ね、つまり、大師の、もし大師がそこで現世的な煩悩を起こさなければ、少なくとも、光音天に生まれ変わる要素をね、持つことができるんだなと、そして、その瞑想の延長上ね、つまり音と光というものをすでにもう自分の内側に内在しているわけだから、その延長上に本当に素晴らしい、神通の世界が形成されているんだなということを、わたしは改めて悟ったわけだね。

そしてもう一つは、道は一つしかないんだなと、つまり落下するプロセスも一つと、ね、そして上昇するプロセスも一つしかないんだな、ということに気付いたわけだ。本当はね、まあ、その途中のプロセスにおいて、プライドが登場したり、あるいは嫌悪が登場したり、あるいは暴力が登場したりね、いろいろしてくるわけだけれども、まあ、大ざっぱな流れからいくと、そうであると。そして今のようなね、人間の世界が形成されたということになっているわけだ、ね。だとするならば、なぜ釈迦牟尼の教団が一日一食であったかという理由も、おのずとわかってくるよね。当然、食の煩悩を断てば断つほど、ね、そして十の戒めの中に禁欲の戒というのがあるわけだから、性的煩悩を断てば断つほど、当然高い世界とのコンタクトがしやすくなる、ということが狙いだったわけだね。

◆愛欲の捨断◆

(1)〝愛欲〟とは

●920822横　愛欲の広義の意味：欲望

では、デーヴァとは何かと。このデーヴァの世界は、なぜ愛欲神、愛欲の神々というのかというと、もともとこの神々は、善行や、あるいは徳の修行というものを大変肯定しています。しかし、彼らはなぜ徳を積むのか、なぜ善をなすのかというと、この現実の世界における欲望、あるいは神々における欲望を満足するために、徳を積み、善をなすわけです。したがって、当然、大量の徳を積む代わり、大量の喜びを経験する。したがって、徳がより高いエネルギー次元へと昇華することはありません。したがって、この愛欲の世界からまた落下し、他の人間やあるいは動物へと転生するわけです。これが、まず心の働きの生起、そして熱、そして感覚の喜びといったプロセスをたどる、この愛欲の世界の六つの世界であるということができます。

●910818杉　性愛としての愛欲 1

次にくるのが、正行為です。この正行為は、在家においては決して生きものを攻撃しない。そして人に与えられていないものは取らないと。そしてふしだらな、淫らな愛欲に耽らないと。このまあ、「淫らな愛欲に耽らない」というこの条件は大変難しくて、実際在家の修行者の場合、これは人の妻と、あるいは、そうですね、人の妻と性的交わりをもたないということが、サキャ神賢のお説きになっていらっしゃる不邪淫の戒です。

●911123東　性愛としての愛欲 2

そして、下から四番目、人間の世界は愛欲の憤激であると。つまり、異性に対して強烈な興奮をする魂は、人間として転生するのである。

●911125祝　性愛としての愛欲3

例えば、父母のセックスのヴィジョンが現われると。そして、女性は父親に対してものすごい愛欲を覚え、母親に対して嫉妬すると。例えば、男性は母親に対してものすごい愛欲を覚え、そして父親に対して嫉妬すると。そして子宮へ、気づいたときには飛び込んでいると。これは、実際にクンダリニー・ヨーガ、そしてマハームドラーの修行を行なっていると、必ずその父母との体験は経験するものである。

＊このように、「愛欲」という言葉は、広義には一般的な欲望を指しますが、尊師は一般的に愛欲という言葉を、「性愛、性欲」という意味に多用されており、「創世期」の内容も検討すると、「愛欲の捨断」とは「性愛、性欲の捨断」ととらえても間違いではないでしょう。

（2）性欲止滅の方法

●950107食事会　性欲止滅の方法1

（尊師）そして、その修行の途上において、性欲というのは消えるんだろうかという、疑問を持ったことがある。

（質問者）はい。

（尊師）しかしこれは、記憶修習、つまり法則の記憶修習と、エネルギーの循環、つまりけがれの破壊と、それからナーディーの、先ほど述べた、を太くすることによって、性欲は消えるんだ。つまりVが、なぜ消えないかというとまだ年数が足んないんだねえ。

●920429　性欲止滅の方法2　厭逆、四念処

……まず厭逆の記憶修習を行ない、そして厭逆の記憶修習が完全に達成された段階で、次に思索に入るというプロセスを行なうか、あるいは今わたしたちが用意している、四念処の〝わが身これ不浄なり〟、つまり身体の、を徹底的に解剖した図を記憶修習することにより、肉体の本質を理解するか、この三つの方法が考えられると思います。

（3）厭逆・過患の記憶修習・瞑想

●910213J　性欲を四つの如意の基礎（＝四つの超越力の基礎、四如意足）により止滅させる：記憶修習から思索へ

例えば否定的なものを崩壊させるために、この四つの超越力の基礎を使うことがある。例えば例を挙げるならば性欲。まず、第一の、決意超越力の基礎とは何かというと、「性欲を滅するぞ、性欲を滅するぞ、性欲を滅するぞ、性欲を滅するぞ」、これであると。これを例えば十万回唱えると。ところが、サマナの状態を見ていると、まずこの、決意超越力の基礎というものができてない。例えば十回二十回、あるいは三十回、あるいは百回、千回ぐらいはやるかもしれないが、それが一万回十万回とは到達しない。つまり、この修行は、何のためになされるのかと。よく祈願文、あるいは発願文を、まあ壁にべたべた貼ったりさせるが、あれもこの決意超越力の基礎に当たる。そして、これによって例えば、「性欲を滅するぞ、性欲を滅するぞ、性欲を滅するぞ、性欲を滅するぞ、性欲を滅するぞ」とこれが、第一番目の決意力の基礎になると。

第二番目は、精進超越力の基礎、この精進超越力の基礎は何かというと、土台は二正勤二正断である。つまり、性欲という課題に対して、例えば、「本屋に行かないぞ、本屋に行かないぞ」、これは、断である。あるいは、本屋にたとえ行ったとしても、ワーク上本屋にたとえ行ったとしても、性的な刺激のあるものを読まないぞ、読まないぞ。これも、断であると。しかしこの二つの断は、未来に対する断である。例えば現実に対する断は何かというと、例えば、ラジオの入るウォークマン持ってたとして、あるいは、デザイン等、最もこれは性欲に弱いセクションだけども、等のそのう、性的刺激を受けやすいパートにあったとして、そういうものを見ないぞと。目の前にあるものを見ないぞと、思念すると。これもおそらく回数としては、十万回ぐらいやるべきである。これは、現在における断であると。

じゃあ勤とは何かというと、例えば、不浄をね、いいですか、例えば、老に対して、あるいは死に対しての、ま、いろいろなカラー写真等があるわけだけど、それを見るぞと。これは現実に対する勤であると。これを例えば十万回ぐらい行なうと。そして、もう一つ、未来についても、例えば本屋さんに行ったとき、そういう本を、できるだけ漁るぞと。これは未来に対する勤であると。あるいは、そういう法の説ける人のそばに行って、その不浄の法を聞くぞと。これも勤であると。これも未来に対する勤であると。そしてこの四つが、精進超越力の基礎になると。

では次は、思念超越力の基礎とは何かというと、これはまあ正確に言うと、思念イコール記憶修習超越力の基礎と言ってもいいかもしれない。これについては、ねえ、性欲は苦であると、苦なるがゆえにこれは、我が本体にあらずと。よって、わたしは捨離すると。苦であると。苦なるがゆえにこれは、我が本体にあらず。よって捨離すると。これを同じように十万回繰り返すと。これが思念超越力の基礎である。つまり三つ目に至って、やっと本体に入るわけだけど、その本体を分析するのではなく、ひたすらデータを入れると。

そして、第四番目、第四番目は何かというと、観慧に入ると。これ具体的に、いろいろな例を出して、例えば、SとRの関係、これはどうなんだろうかと。例えばSが早く年取っておばあちゃんになると。そんとき当然、Rは性欲を対象に扱ってるわけだから、捨てられるだろうと。哀れだなあと。あるいは、高い世界の、天界の住人と、この人間界の住人とはどうであろうかと。今わたしがここで、性欲に翻弄されて、低い世界に落ちることは、自己の利益にならないと考えると。このように、分析的に検討を加えること。これが、観慧超越力の基礎である。

しかし、いきなり観慧超越力の基礎を行なったとしても、これは役に立たない。なぜ立たないかというと、わたしたちの心は、ね、煩悩に傾き、ね、煩悩に回向する、そういう性質がある。あるいは三グナに傾き、三グナに回向する。そういう性質がある。ということは、その前の決意超越力の基礎、ね、精進超越力の基礎、思念、あるいは記憶修習超越力の基礎、この三つを固めたのちに、思索・検討すべきであるということである。

●910512J　異性（性欲の対象）の見方：厭逆の記憶修習

異性を最大の敵と見ると。今、わたしたちが幸仕活動を行なっているこの異性、あるいは同性愛の場合は同性だが、同性は最大の敵であると。これはわたしたちをまさに魔境に巻き込む敵であると。わたしたちを真理から逸脱させる敵であると。その対象は年老いたら腐り、そしてステージが上がれば、その臭みというのはいかにも耐え難いと。このように考え、修行に集中すると。一心不乱にひたすら、自己のステージを上昇させ、そして高い世界の成就をすると。

●920604J　愛欲の興奮の捨断～対象の無常性の瞑想

次に、五番目、愛欲の興奮である。この愛欲の興奮については、愛著する対象の無常性について、徹底的に瞑想すべきである。例えば、相手の心が変わることによる苦しみが生じたり、あるいは相手の身体の形状に変化が起きることを観想したり、あるいは愛著している対象が、死というものを境に離れ去るという、そのときの苦しみを観想することにより、愛欲の興奮は止滅する。

●910830ラオス　性欲を止滅する記憶修習

では次に、わたしたちを支配してる性欲。この性欲についてはどのように対決し、それを破壊することができるのであろうか。まず、性エネルギーについて、その前に検討しなければならない。この性エネルギーは、わたしたちの徳の現われであると認識しなければならない。

では、この性エネルギーは徳の現われである、その徳の現われである証明をしろといったら、どう答えるのかと。それは簡単ですよと。修行が進んできたら、この徳の現われである性エネルギーは、わたしたちの管を上昇し、歓喜に導いてくれますと。つまり、徳イコール喜びですから、その、何もしない状態で、わたしたちを歓喜、つまり空性大楽へ導いてくれるこの性エネルギーこそは徳の現われです、ということができよう。

そしてこの、性エネルギーのもう一つの働きは熱である。で、この熱、そして喜び――ま、実際はこの熱が生起し、そのあと喜びが生起するわけだが――この熱、喜びを、わたしたちは無明なるがゆえに、スヴァディスターナ・チャクラから、あるいは性器から漏らすと。性器から漏らすことによって、いくら徳を積んでも、その性器から漏らすときは喜びがあるが、ふだんは喜びがないと。ということは、この性エネルギーを漏らすことは、わたしたちにとって利益ではなく不利益を与えるのだと、まずそう認識しなければならない。

次に、ここがポイントである。わたしたちと神々の身体の違いは何かと。それは、歓喜の総量の違いである。歓喜の総量の違いであるということは、その歓喜を増大させていくならば、わたしたちは神々の身体につくり替えられるはずであると。ということは、この性エネルギーを漏らすことは、わたしたちにとって不利益であると認識しなければならない。

次に、神通の源は何かと。それは火元素であると。火元素がナーディーを浄化し、風の働きを活発化し、そして神通が起きるのであると。ということは、性エネルギーを漏らしてはならないと。このような記憶修習、このような決意如意足を繰り返すならば、必ずや、神の身体にわたしたちを至らしめるだろう。そして、このような記憶修習こそが、性エネルギー（の漏れ）を滅する道なのである。

●950211食事会　性欲のカルマの落とし方

（質問者）昇華できるってのは、解析し切るっていうことでしょうか。

（尊師）それはいろいろある。方法としては。では、例えば例を挙げるならば、君があの、フラフラッとね、欲求不満になり、コンビニエンス・ストアに行きましたと。そこで本来は性欲を捨断しなきゃいけないのに、チラチラッと例えば雑誌を見ますと。ね。そこには例えば女性のヌードがありましたと。いいかな。

（質問者）はい。

（尊師）（中略）それで、まあ、その見たヌードに対して喜食した場合、その経験はナーディー

の詰まりとなりますと。OKですか。これは。
（質問者）はい、OKです。
（尊師）ところが、次に例えば君が瞑想しているときに風が上昇する、プラーナが上昇しますと。その上に例えばビンドゥ、あるいはボーディチッタでもいいわけだけども、それがのっかっていますと。それがそこを経験しますと。そのときに、君の見た、例えばその映像が形を変えて、あるいはそのままの形で現われますと。OKかな。
（質問者）はい。
（尊師）このとき、君はこう考えると。「ああ、もっと見たい」とか。そうすると、その経験はどうなるかというと、完全に固定されますと。では、そうではなくて、「なんてひどいものを見てしまうんだ」と「こういうものは二度と見たくない」と。「こういうものを見ることによって風は阻害されるんだ」と考えると。それを強く考えるとしましょうと。そうすると、例えばその部分は落ちて、もう現われてこないというかたちになるよね。

（4）四念処（正観）

●920607杉　正観による性欲の捨断

次は、性欲の興奮だけど、この性欲の興奮については、正観を達成することによって達成ができると。例えば、性欲の対象、この、〈を、〉顔、あるいは体つきだけで観察すると、当然それは性欲が生じるかもしれないが、その肉体をしっかり観察して、「ああ、この人はこれは表皮なんだ」と、だよ、どうだ、「その表皮の内側には、ねえ、皮下組織があって、血管があってその血管の中を、血がドクドクと流れてるんだ」と、どうだ。そしてひょっとしたらこの人は歯が悪くて、今のわたしのように、リンパ節がこのように腫れてるかもしれないと。ね。で、「ああ、この人の骨の形はこうなってるんだ」と。で、まあ、そのようにしっかり観察し続けていて、もうあの性欲がどんどん出てくる人はどうしようもないよ、それは。

それはしっかり性欲のもう少し過患を修習すべきであると。しかし、そこまで完全に観想できるようになったならば、果たして性欲の興奮が起きるかどうかという問題あるよね。

（5）肉体的行法

●950118食事会　性欲の昇華の方法 1
（尊師）性欲は歓喜のチャクラだから、どんどん持てばいいじゃないか。肉体的に性欲がある場合、いいか、それは喜びなさい。徳があるんだからと。で、次の段階で、いかにひたすら、シャクティチャーラニー・ムドラー、アグニサーラ・クリヤ、アシュヴィニー・ムドラー、これをし続けることができるか。だから、煩悩を生じなくしてしまう。その煩悩のエネルギーを体全体に満たすと。な。だから二十四時間あるわけだから、例えば、その二十四時間ずっと、シャクティチャーラニー・ムドラーとアグニサーラ・クリヤとアシュヴィニー・ムドラーとをやれるようにするんだ。

●950118食事会　性欲の昇華の方法 2
（質問者）Vですけど、結局いろいろな煩悩があったとしても、取り扱い次第で成就するとい

うことですけど、結果的に、尊師がおっしゃったようなことをすれば、例えば性欲があったとしても結果的にはスヴァディスターナ・チャクラから漏れがなくなって成就するということでしょうか。

（尊師）あの、スヴァディスターナ・チャクラにエネルギーがなければ歓喜の身体は得られないよね。でしょ。だから、「性欲出てきた、お、徳が蓄えられた」と考えて、アシュヴィニー・ムドラー、シャクティチャーラニー・ムドラー、アグニサーラ・クリヤ、をひたすらやりなさい、という意味だね。そうすることによって結局は成就しますよと。

わかるか、今の意味は。

（質問者）正直言ってよくわからないのですが。

（尊師）ん？ どこがわからないか。つまりだよ。煩悩捨断しろといって無理だったとしよう。じゃあ、その人は成就できないのか、ということになるよね。じゃあ煩悩があるんだったら、煩悩は放っておけばいいじゃないかと。そして、その歓喜のエネルギーを上昇させることによって、喜びの身体をつくればいいわけでしょ。喜びの身体にエネルギーが変わったならば、性欲は逆に消えていくよね。だから、捨断する必要はないよね、消えるから。わかるか。要するに、Vは性欲が出たときに消えないんだな。

（質問者）いや。あの、エネルギーが上昇するときは、カルマを受けていないときは消えます。

（尊師）いや、だから、カルマを受けたときにできる方法として肉体的修行をやれといっているんだ。わかるだろう？ これはできるだろう。これは。それは例えば、今まで五十回で上がったのが、五千回やれば上がるよということだ。

（6）その他の方法

●871129大　グルを観想することにより性欲を消す

（質問者）人に対して、怒り、怒りや、恨みや嫉妬の心がよぎったときに、それはどうすれば。すべての人に愛を……。

（尊師）それは簡単なことだね。まず怒り。ね。あるいは嫉妬とか、まあそねみとかそういうのが浮いたときには、まずグルを観想しなさい。グルはこのときどうお考えになるだろうかと。ね。それからシヴァ神を観想しなさい。わたしたちの主宰神であられるシヴァ神は、どう考えられるんだろう、このとき。それで消えるはずだ。

（質問者）それから、例えば、自分が、個人的にっていうか、悪い行ないをしている人とかを見ると、……そういうときにこう、その人に対する嫌な嫌悪の気持ちを持っているのを、ニコニコとするのは、自分に嘘をついているという……。

（尊師）まあ、それはニコニコとしてはいけない。嫌悪しているわけでしょ。心の中では嫌悪しているわけでしょう。いや、そのときにもグルを観想しなさい。それからシヴァ神を観想しなさい。このときグルはどう考えるだろうかと。シヴァ神はどうお考えだろうかと。それを考えられれば消えますそれは。よろしいですか。

だから一番成就の早道は、二十四時間グルを観想したり、二十四時間シヴァ神を観想することによって、成就はアッという間に来ます。試してごらんなさい、ここにいる方でね、いったい、あの麻原の面白い顔を、何時間観想できるかと。まあ大体あの普通の人で、一日二時間ぐらいが限界だと思います。よろしいですか。だから何が起きても、グルを観想しなさい。例え

ば食べたいものがあったときグルを観想してごらん、消えるから。性欲が生じたときグルを観想してごらん、消えるから。ね。

●900311J　性欲を弱める方法～気を下げない

そして、もう一つは、座法の問題。厳しい座法を組み、下にエネルギーが降りないようにし、上にエネルギーを上げるようにし、背筋をピンと立て、エネルギーがサハスラーラまで一気に上昇するように座る。これは、最も合理的な座法であるということができる。

君たちは、こういう経験をしたことがあるはずだ。それは、たくさんのものを食べると性欲が強くなると。食事が少ないと性欲が弱ると。あるいは、性エネルギーを漏らし続けると、漏らしたくなると。これは、同じ理論だ。つまり、たくさんのものを食べると、サマーナ気、アパーナ気と、どんどん下の気を使うようになる。性エネルギーを漏らすと、同じように下の気を使うようになる。だから、その気のコントロールができないと、エネルギーはどんどん下がるようになる。

(7) 参考説法

●920801懺　サマナの不邪淫の戒

この性欲の戒は、在家の性欲の戒と、出家の性欲の戒とでは、異なります。まず、在家の性欲の戒は、第一の基本的ポイントは、心のこもっていない、つまり、愛のないセックスをしてはいけない、ということ。それから第二のポイントは、人妻との性的な交わりはいけない、というこの二点に限定されます。しかし、出家修行者においては、極言的な言い方をするならば、まあこの〝極言〟ていうのは、要するに、言葉の極まりという意味ですが、異性を見て、心を動かすことそのものが、すでに性欲の戒に触れるわけです。

●900814J　性エネルギーを保全し昇華するメリット

ところがだ、出家修行者は、逆に性欲を性エネルギーに変え、それを上昇させ、悦・喜・軽安・楽・三昧というプロセスのエネルギーに変えてしまう。そして、その性エネルギーの昇華は、本当の意味での心身の安楽、広大な心を培う準備、そして恐怖を取り除くという、類い稀なわたしたちの心に秘薬を与える。そして、もちろん同性に対する嫌悪というものが生じないから、地獄へ至る道の一つは完全に捨断できようと。ということは、この性欲を滅し、滅したがために嫌悪が滅されたとするならば、どうだ、君たち。地獄はない、動物はないということになる。そして、この地獄・動物がないということは、単にマイナス点が打ち消されただけであると考えるかもしれない。それだけではなくて、先程も言ったとおり、このエネルギーはわたしたちを、悦・喜・軽安・楽・三昧というプロセスへ導くから、心身においてプラスの働きがあると。

●930404J祭典　アパーナ気と性欲のカルマ

アパーナ気の支配、それはスヴァディスターナから膝までだ。したがって、膝の痛み、股関節の痛みは、君たちが日ごろ修習している性欲のカルマということになる。厳しい蓮華座を組んで痛みが出るかどうかを確認し、しっかり捨断しようね。

参考：「愛欲捨断」に関する尊師説法リスト

★『尊師ファイナルスピーチ Ⅱ』所収

900814J　性欲は動物へ至る道

910226J　性欲を具足する過程～四つの如意の基礎

★『尊師ファイナルスピーチ Ⅲ』所収

921101非　管・風・心滴のコントロールによる性欲の止滅

★『尊師ファイナルスピーチ Ⅳ』所収

920418J　性欲の昇華

◆断水・断食の修行（餌食の捨断）◆

（1）供養法

●890624J　供養法

（質問者）先程の自分の、例えば朝の護摩法ですね、そのときに食べたいものがあったときにそれに手をつけずに、自分の修行に当ててくださいといって、実際に手をつけない方がよろしいのでしょうか。それとも、それはそれとしてグルからの意思というのは、今回はこの護摩供養をやるということなんで、それに手をつけて、心の中ではそう念じながらも食べた方がよろしいんでしょうか。

（尊師）はっきり言うならば、目の前にある食い物の中で、食べたいというものがあってそれを食べた場合、護摩供養にはならない。

（質問者）じゃ、その場合は、それは、

（尊師）なぜならば、それは欲望が優先してるからだ。

（質問者）はい。

（尊師）わかるな、言ってることは。だから、わたしはみんなは「食べてる」と見ている。わかるか、言ってることは。「供養をしてる」とは見ていない。ところが、ある程度集中の力がついてくると、ね、その目の前にあるものが単なる供物に見えてしまう。そして、自分の肉体が祭壇に変わってしまう。

（質問者）はい。

（尊師）それは、例えば無意識のときに、人としゃべりながらでも口に放り込んでるときね、もうただひたすら、グルに供養してる、シヴァ神に供養してる、これが出てくる人は、そういう状態だと考えたらいい。ところがそれが出てこない人はそうじゃないと。いいか。しかし、修行というのは、修習と離欲だから、修習というのは要するに繰り返し繰り返し鍛錬することだね、要するに。だから、例えば、Hの場合、今わたしは欲望持っていると、目の前にあるものを食いたいんだと、いいか、まずそう考えると。しかし、ね、わたしは、この味覚にとらわれたくないと。これは苦であると。まず見ると。なぜならば、わたしを欲界に引き戻す原因であるからだと。まずそう考えると。そして、これを、今わたしは自分の肉体を祭壇に変えたんだと。いいか、そして口に放り込むと。ね。するとおいしいとしよう。好きなものだから。「ああおいしい。」ね、よし、「じゃこの、おいしさを、グルとシヴァ神に供養しよう」と。「このおいしさをグルとシヴァ神に供養しよう」と繰り返すと。ただひたすら、繰り返すと。ただ

ひたすら、繰り返すと。それをやるならば、例えば、今は煩悩の対象である供物が、今から半年後、一年後にはきちんと供物として見ることができるだろう。わかるな。つまりステップがあるということだ。だから、当然欲望の対象が満足するわけだから、ステージは下がると。いったんは。しかしその分は、例えば今まで五時間寝てワークしてたのを、四時間に減らして集中するとかね。あるいは三時間に減らして集中するとかね。あるいは、今まで一時間のうち五十分集中したのを、一時間集中できるようにするとかね。そういう形で、自己の喜びを還元していくと。これは、要するに密儀的な考え方だ。

●950201食事会　供養の意味合い

例えば、今日のこの供物、これを、食べるという行為なのか、あるいはこの身体を一つの供養所と考え、そして供養すると考えるかによって、例えば一回は、一回の食事と一回の供養ではあまり精神的変化はないかもしれないが、少なくともこれが十日、百日、一年、二年、三年と経つと、全く違った精神的な形成がなされていくと。ね、それを考えて、今日はしっかりと供養するようにしましょう。

●950118食事会　観想の仕方

（K）あと、食欲の煩悩です。

（尊師）食欲の煩悩があってもマハームドラー成就するぞ。食いたければ食えばいい。それは。そのとき、ちゃんとしっかり喉に三宝を観想する。観想という意味は、言葉でもかまわないから。一回一回一口ずつ、例えば「グルとシヴァ大神とすべての真理勝者方に供養いたします。グルとシヴァ大神とすべての真理勝者方に供養いたします」。これを唱えながら入れるんだよ。そうじゃなくて、おお、食い物だ、とばかばかばかばか胃袋に入れたら、それはだめだよな。わかるか。

何を言いたいかというと、そこでまず言葉がある。言葉を繰り返し繰り返し使っている、そのうち心はのっかってくるんだ。だから、これはいかに、ま、これはVとKの食欲についての話だが、いいか、一口を少なくするかどうかがポイントだ。つまり、一口を少なくするということは、もう、その食べていることそのものがマンダラ供養になるんだよ。ところが、一口を多くとると、そのマンダラ供養は、逆に餓鬼供養になってしまう。

●950118食事会　観想の仕方

（質問者）先ほどの食欲の話の中で、観想という言葉がでてきましたけど、そもそも観想というのはどういうことを行なうことなんでしょうか。

（尊師）理想としてはねえ、ちゃんとその対象物が見えて、そして一つ一つの供物を供養している場面も見えて、その対象が受ける、それを心で喜ぶ、ここまでできれば最高です。で、それができない場合は、例えば先ほど述べたとおり、喉にいるんだと、三宝が。存在していらっしゃると。で、その三宝に対して、自分の口の中に入れると、そのちょうど口から喉に伝わったときに、神々が受けてくださると。そして口から喉にかけてはすべて神殿であると、そう考えて受けるんだね。つまり言葉でいいんだよ、言葉で。

●910216札　供養法の意味合いと実践

（尊師）例えばね、お布施という考え方があると。自分の最も価値のあるものを布施すること

が、布施の功徳じゃないかな。
（質問者）そうですね。
（尊師）ということは、そのうまいものを、例えば喉にグルとシヴァ大神を観想しておいて、「自分がこれはおいしいと思ってるものです」と、「どうぞお受けください」という心を持って供養したならばそれは功徳になるだろうか、悪業になるだろうかと。
（質問者）功徳になります。
（尊師）でしょ。ということなんだよ。
（質問者）そのときは、もう、味に対してはとらわれてはいけないんでしょうか。
（尊師）その味に対してとらわれてその、とらわれた味を供養するんです。これは最もおいしいものであるから、それを供養いたしますと。
　初めのうちはね、あのう、今日のあのう杭と同じで、その根づいてないときは味覚に執着します。しかしそれを何度も何度も繰り返しているうちに、自分で味わっているのか、あるいはグルやシヴァ大神が味わっているのかわからなくなってくるんです。そこまで集中していくんです。

●910124J　食捨断の方法：供養し、食厭逆する
（極厳修行者）今特に、食りのカルマというのか、それですごく絶頂にきていまして、あとは物質に対する執着とか、そのような、本当にもう絶頂で、すごくもう耐えられない状態だったんですけれども、いろいろとあの自分でこらえてたんですけども、これは切れる、スパッと切れるものなんでしょうか。
（尊師）スパッと切れます。例えば、あの、食厭逆を行なうと。例えば、食事のときに、まずグルとシヴァ大神に供養すると。それを心から、三度でも、四度でも、五度でも行ないなさい。いいね。
（質問者）はい。
（尊師）第二段階として、食を厭逆すると。わたしは、この食を厭い離れると。ね。ま、与えられたもので満足すると。ね。現にわたしは今まで死んでいないと。十分の栄養をもらっているはずだと。ね。
（質問者）はい。
（尊師）これを何度も何度も思念した後に、食事に取りかかってごらん。それを、一週間、十日と続けているうちに、心は静まってきます。
（質問者）はい。
（尊師）いいかな。その二つを実践しなさい。

●910119札　食への愛着を切る方法：供養法か厭逆か
（質問者C）わたしは仕事柄、地方に出張しながら、旅館に滞在しながら、仕事をしているわけですけれども、当然、旅館の肉・魚、その料理を、食べるという生活を送ります。これまで、できるだけ食べものに対して頓着をしないというかたちで昨年なども食ってきたわけですけども、今回の狂気集中なんかで、非常に食のヴィジョンなんかで苦しみまして、途中、指導の師の方に、尊師に供養しなさいというようなかたちで、ずいぶん、供養することによって、楽になることができました。ただ、これ以降も、そのなんていうんですか、その食生活っていうん

ですか、そういうものを送る上で、頓着しないだけではなく、尊師に供養していただくということによって、その五下分結の漏れといいますか、その貪りの、その問題を。

（尊師）いいかな、Mさん。あの、一つね、間違ってることがあるんだよ。それは何かというとね、頓着しないといいつつ、五妙欲を満足さしてると。わかるかな、言ってることは。例えば、旅館に行くと。そこで料理が出ると。頓着しないんだと。で、出るものを食べると。それ以上求めないということだよね、要するに。でしょ。ところが、例えば食べながら、おいしいと思うと。そうすると、これはどうだろうか。データとして根付かれて、苦しみの因となるよね。ということなんだよ。だから、その、味覚すら超越するくらいの集中でグル、あるいはシヴァ大神に供養するならば、そこでの、その、あの愛着、それから執着というプロセス、これは、十二縁起のプロセスがあるよね。そのプロセスをシャットアウトできるわけ。そうすると、苦がそこで捨断するわけ。わかるかな。

（質問者C）ちょっと、そのへんがちょっと。

（尊師）つまりね、例えば、あの旅館で出されるものは、嫌いなものもあるでしょう。好きなものもあるでしょうと。でしょ。で、好きなものが出たとき、当然、心は喜び、食べ、もう一回食べたいなと思うでしょう、当然。ここで、心の修習をしているわけでしょ。これが、愛着から執着のプロセスだよね。わかるよね。で、この状態だと、頓着してないじゃなくて、愛着してることになる。

ではなくて、例えば、何が出てもすべて、自己の喜びはグルの喜び、喜びであるということで、グルに対して供養するとね。そうすると、心は、供養する方に集中するから、愛着がシャットアウトされるでしょ。ということなんだよ、差は。だから、それこそ、言い方を換えれば、その供養法こそ頓着しない、まあ一つの方法なんだね。

それが、もし駄目であるならば、厭逆するしかない。厭逆というのは、あの、これは愛着するプロセスだ、これは愛着するプロセスだ、と思いながらね、食べるしかない。このどっちかの道が、頓着を切る道です。そして、前者の方が高等です。

（2）食捨断に関する記憶修習

●910116J　餓鬼のカルマを切る

三番目の、餓鬼のカルマを切るためには、これは、例えば、業財を持ってる者は、業財をできるだけ布施する、実践を行なう。持ってない者は、食事のときに、心から、グルとシヴァ大神に供養しながら、ゆっくりかみしめて、その味わいを、供養するという、修行をすることが最もよろしい。

●880220　餓鬼のカルマを切る思念

（質問者）今すごく、食欲があるんですけれども、それで今すごく、悩んでいるわけなんですけど……（中略）

（尊師）目の前に、食い物がある。できるだけ耐えなさい。そのときに、餓鬼の心を感じてあげなさい、一緒に。いいかな。そして、この餓鬼の苦しみより、今の状態よりもっと苦しい状態が餓鬼の世界であると考えなさい。そうすると、あなたは餓鬼に生まれたくないと考えるだろう。そうすると、より一層修行を進めようとするだろう。それからもう一つ。次に餓鬼に、

もしあなたが生まれ変わって、あるいは餓鬼のカルマを持ってる人がいたら、そのとき真理を説いてあげようと考えなさい。いいかな。あなたが苦しいと同じように、餓鬼の世界で今生きている人たちは苦しんでるわけだから、いいかそれは。それからもう一つ。これはあの、わたしのよく話すところだけども、あなたの食べたいものを買って、この祭壇に上げると。それも、一つの餓鬼のカルマを切る方法ではあるよ。

●910714神奈川　食に対する検討――味覚へのとらわれを止滅する

例えば、例を取りましょう。ここに、おいしい食べ物がたくさんあると。そして、この味著は、当然、それを食べると。食べることによって、舌が味わう、舌の味わう喜び。これを味著といいます。しかし、過患は、それをたくさん食べ過ぎるがゆえに、例えば、腹痛を起こす。あるいは、その食べ物、食べ物に慣れてしまうと、その味覚を感じることができない。あるいは、その食べ物なしでは生きていけない、といったような現象が起きます。これが、味著と過患です。

そして、出離とは、その対象となっているものに対して、心を向けるのではなく、自分の味覚に対して心を向ける。そして、例えば、そのおいしい食べ物の、一回目と三回目の味の差はどうだろうかと。三回目と五回目の味の差はどうだろうかと。あるいは、五回目と一回目の味の差はどうだろうかと。これを検討していくならば、その味覚は一つ一つ違う、一回一回違う。ということは、この味覚には実体がないんだと。つまり、わたしたちの過去から経験してきた経験が、その味覚を形成しているに過ぎない、ということに気付くわけです。この段階で味に対するとらわれが消えます。

●890602J　修習――同じことを繰り返すことの意味と効果

（質問者）Vでございます。食欲を滅するために、わたしいろいろ、これはまた帰依がない一つの証拠で申し訳ないんですけども、いろんな試みをするわけです。それは例えば方法としましてですね、まあ一つにはあの先生がわたしに口頭伝授して頂いた、まあ「うまいうまい」と、最終的にはこの世は楽しかない状態になるんだよ、というあの方法。まずこれが一つと。それからあと一度説法でやりましたように、先程の説法でありました大乗の法とタントラの法ですね、タントラの法をやると。大乗の法は、これはまあ一応こういう味がすると。しかし、とらわれるとあとで苦になってくるからとらわれないと。で、例えばもう一つは以前わたしもやったんですけども、ただ単にグルがかわりに食べているという方法と。そして、

（尊師）いいか、V、Vの一つの欠点は、ミックスした時にどういうものができ上がるかということを意識してないということだ。

（質問者）ミックスといいますとどういうことでしょう。

（尊師）例えばどういう事かというと、一回の食事でAを行なう、二回の食事でBを行なう、それはあまり効果がないということだ。

（質問者）あの、一回でミックスしてやるということですか。

（尊師）いや、一回一回ということだね。例えば十回続けたとしても効果がないということだ。百回続けたとしても効果がないということだ。

（質問者）いや、ちょっと今の意味を理解でき、わからないんで…

（尊師）説明をちゃんとするから聞きなさい。いいか、修行には二つの要素が必要であると。一つは修習であると。一つは離欲であると。修習とは何かというと、いいかな。同じことを繰

り返すということだ。ね、例えばわたしの場合の例を挙げるならば、わたしは食事の時に必ずシヴァ神を観想する。これはずっと続けている。いいか、V。
（質問者）はい。
（尊師）ずっとというのは、どういうことかというと一日ではない。十日でもない。一カ月でもない。一年でもない。ね、何年も続けてるということだ。そして例えば食事をしない時にいろんな思索を例えば行なうと。つまり食事をする時には一つのことを何年も続けてるってことだ。これが修習だ。わかるか。ところがVの場合は、例えば1カ月は続けたかもしれない。あるいは三カ月は続けたかもしれないけど、二年は続けてないよね。そして、一つの本当のものを得るためには、ね、納得するためには例えば一年、例えば二年、例えば三年とかかるってことだ。それをね、例えばミックスしてしまうと、すごくわかりづらくなるんだね。

どういうことかというと、例えばある修行を三カ月続けたと。ね、食事の時に。例えばその三カ月から次に今度は違った修行を三カ月続けたと。例えば例としては、ね、まず喉にグルを観想すると。これはグルが食べてるんだと観想すると。それを三カ月続けたと。次の三カ月間は、ね、これは食べてもとらわれなきゃいいんだと。三カ月続けたと。次の三カ月間は例えばタントラ的にすべての味を味わい尽くして離れるんだと。三カ月続けたとしようじゃないか。その人のデータには三つの要素が混在するんだよ。そうするとこの三つの要素というのは、どれも完成されていないから一つの色のついた形だと考えなさい。例えば赤・青・黄色という三つの色が混ざった状態の時、K、何色ができ上がるか。
（K師）グレー
（尊師）グレーができ上がると。じゃそこで例えばVは、なんだ、麻原の言った三法を修行したけども、グレー色ができ上がったじゃないかと。ね、わたしは黄色が欲しかったんだ、例えば。わたしは例えば赤が欲しかったんだと。例えばわたしは青が欲しかったんだと言ったとしてだよ、V、それが得られると思うかどうかだ。ね、つまりVの行なっている表層的な思考、思索、それはあまり意味をなさないんだということ。いいか、それよりも大切なことは深い思索。これを行なうと。

じゃ深い思索とは何かというと、例えば先程言ったとおり修習、一つのことをずっと続けると。ね、それを行なってるうちにそのデータが潜在意識に降りていって、無意識の状態でそれを行なうようになる。そしてその無意識の状態を意識化することによって、要するに、ね、潜在意識というものを理解できるようになる、例えば。それによって例えば悟りが生じる。例えば食欲という意味が理解できると。

(3) 戒誓行

●910630大　戒誓行の意味合い

愛欲というものは、例えば例を挙げるならば、食べ物はわたしたちを大変満足さしてくれます。それを食べた瞬間瞬間は、おいしいと考えます。しかし、その食べ物が食べられなくなった状態を考えると、そのときの苦しみというのは大変悲惨なものです。しかしもしその人が、食べ物の味覚から出離、つまり離れいでていたならば、その人は味覚にとらわれることなく、したがって例えば、一日二日食べなくとも、何ら苦痛を味わうことがありません。

実はオウム真理教の修行者は、戒誓行の日というのがあります。これは、満月の日、その日

一日食事を取らないと。そして、餓鬼の住人がどのように苦しんでいるのかを経験すると。わたしはしょっちゅう二十四時間食事を取らないことがあるわけですが、今回、二十七日だったかな、戒誓行がありまして、そのとき、二十四時間、やはり食事を取りませんでした。しかし、最後一時間ぐらいちょっと、時の流れが遅くなったかなと感じましたが、何の影響もなかったと。これは日々の修行において味覚を超えよう、味覚を離れようとしてるがための現象です。

●『キリスト宣言３』 戒誓行

「あなたが断食するときは、陰うつな偽善者のようになってはいけない。というのは、彼らは人々に断食をしているとわかるように、その顔を苦しそうにゆがめているからだ。実際にあなたにいうが、彼らはその果報を受けている。しかし、あなたは断食しながら、人々に断食しているとわかるようにするのでなく、あなたの隠れて見ている父に対してわかるように、あなたの頭に油を塗り、顔を洗いなさい。そして、あなたの隠れて見ている父は、あなたに果報を与えるだろう。」（同・オウム真理教ギリシャ語翻訳チーム訳）

この断食は仏教でいう戒誓行と同じだが、これは低級霊域捨断と見るべきである。そしてそれは、神聖世界の神に至るための捨断であると、そのように見るべきである。では、なぜそうなのかというと、宇宙の創造において魂に味覚が登場するのは神聖世界の中期なのである。よって、食べ物や味覚を捨断することによって、神聖世界へ入れるという意味があるわけである。

（4）断水断食の効果

●920415J　断食の効果１：食の煩悩の証智

「では、自分はどこで引っかかってるんだ」と。「それは、第一段階の証智をすればいいわけだな」と。例えば食い物で引っかかってるかどうか、断水断食をやりながら修行してみると。引っかかってれば当然そこで苦しむだろうと。あるいは出てきたヴィジョンを見れば、何に自分が引っかかってるかよくわかるはずであると。

●920415J　断食の効果２

もちろんこの感覚は、肉体次元だけのものではない。これは、修行が進んでくると、例えば、断水断食を四日五日六日と行なえば行なうほど、この肉体の感覚が移行し、そして変化身あるいは夢の世界での感覚へと移行すると。

●920415J　断食の効果３

次の段階でわたしたちは幻影の身体、つまり、形状界での身体を有すると。これは四大エレメントでできているわけではない。ここでは経験は、経験をするわけだが、実体がないと。しかし、心の働きとこの身体は大変ヴィヴィッドである。大変純粋である。リアリティーであるといわれている。実際問題、断食を五日六日七日と行なったならば、必ずあなた方はこう経験するだろう。この世で食べているいろんな食べ物より、その形状界で経験している、あるいは、夢で経験している体験の方がヴィヴィッドであるという意識を持つはずである。そのような意識状態が生じ、心の要素が生じ、そして、身体を有すると。

そして、このとき、わたしたちの第六感はより鋭いものとなる。なぜならもともと感覚器官というものは、この粗雑な世界のものではなく、もう一次元深い、つまり、形状界にその本質がある要素だからである。

●880320J　断食の効果4　血液を下に下げない

イエス・キリストがEnlight（エンライト）してるとか、あるいはEmancipation（イマンシペーション）してるとかいうことは疑いがあることだけども、彼も四十日間の断食を行なっている、ね。そして、ね、凡夫のレベルから考えるとそれは苦行だと考えるけどそうではないんだよ。ね。これは血液を下に下げないための工夫なんだね、一つの。食べると胃に血液が集中する。それと同時に、肉体的な血液の集中と同時に、心も意識も下に下がるんだ。だからイエスも四十日間の断食を行なった。そして、ね、マホメットが、真理か真理でないかは別にして、やはり世の中を動かした大聖者――いや、大宗教家だね――、マホメットも同じように断食を行なってる。そして釈迦牟尼も同じだね、釈迦牟尼は三年とも五年ともいわれる断食を行なっている。いいか。

●860903丹沢　渇愛しないこと

（尊師）断食というものは自然に起きるものですね。例えば修行していて食べたくない。だから食べない。一日、二日、三日平気です、これは。ところが、例えば、ここに食べたいという意識を持っている人がいて、断食をします。そうすると、その後に過食します、ね。それは断食する前よりも悪い精神状態を作ります。なぜかというと執着するから。だから、例えば、あなた方の中でわたしはあんまりお腹すかないから食べなくてもいいやという人は断食して結構だ。ところが、そうじゃなくて、もし、渇望してると、「食べたい食べたい」と思ってると、ね。それを断食すれば健康になるからと思ってやると、必ず失敗がくる。

それは単純に考えたらわかる。胃酸の問題だ、例えば。食べたいと思ってれば、たくさん胃酸は出ている、ね。そこに何も入れない。そうすると当然、（自家消化？）を起こすだろう。つまり胃を消化し出すわけだ。これは、いいわけがない。ところがだ、精神が安定していて断食する場合は別に構わない。胃酸もそれほど出てないしね。

（質問者）わかりました。

●890423世　食とプラーナ：一日一食の理論的背景

第五、一日一食と。はい、なぜ一日一食だと思うか、君たちは。この話はイニシエーションと同じくらいの価値があると考えていいよ。エネルギーを下げる、それもあるかもしれないね。貪りを滅するも、あるかもしれないね。しかし、本当の理由は、いいかな、わたしたちが食事をたくさん食べるということは、それだけプラーナを使うと思うか使わないと思うか。ん？使うよね。ということは、プラーナが欠乏した状態になると思うかならないと思うか。

ものを正しく見る、あるいは神通の源はプラーナを蓄えることなんだね。そして止めることなんです。そして例えば、わたしはコンディションのいいときは、一日にまあ六〇〇カロリーとか七〇〇カロリーで過ごしてるけど、その理由というのはね、もうそれだけであとは簡単な瞑想をすれば、呼吸が停止してしまうんだよ。つまり、プラーナを使わなくて済むわけだ。ということはどうなりますか。プラーナを使わないで済むということは、修行の進み具合は非常に速くなるよね。それから心は静止してくるよね。どうだ。よって、一日一食がいいというわけだね。

これは、後世の大乗の修行者は、食事はあまり関係ないと。で、二食、三食としてきたけども、これには大きな問題があるとわたしは思います。なぜかというと、仏陀釈迦牟尼自体がね、一日三食、これは獣の食事であると、一日二食、これは人間の食事であると、一日一食、これは聖者の食事であると言ってらっしゃるところからわかるとおり、この中には深遠な意味が含まれてるわけだね。だから生き物、動物たちはたくさん食べることによって、それを消化することのみにプラーナを使っていると。それは意味がないと、ね。人間は、それよりも少し心を乱さない訓練をするために、二食にすると。そして、聖者は一日一食をとることによって、心は安定すると。で、呼吸は停止すると。いいかな。そういう意味があるから一食がいいんだよと。いいね。

●911205UG　アンダーグラウンド・サマディの最終的な狙い

最終的にわたしが考えている部分は、君たちの観念を一つずつ取り払い、そして一カ月、二カ月と平然と断水・断食、あるいは断食を二カ月、三カ月と行なったとしても、平然と耐えられると。耐えられるというよりも、そういうものでは生きていかない、つまりプラーナによって生きていく生命体へとつくり変えたいと考えているからである。もちろん、そのとき君たちは神聖天界の住人になっていることは間違いない。それをこの地上に達成すること、これが狙いなのである。

参考：「断水・断食」に関する尊師説法リスト

★『尊師ファイナルスピーチ Ⅱ』所収

900814J　食と転生

901224　餓鬼のカルマを切る思念

920816　顕教と密教の食に対するとらえ方：供養法の必要条件

★『尊師ファイナルスピーチ Ⅲ』所収

950121生　災害時のために

参　考

個人別修行管理表 '90年度版

新加行システム '94年度版

戒誓行の日

個人別修行管理表 '90年度版

修行法	最終目標	修行法	最終目標
1．ヒナヤーナの帰依マントラ	10万回以上	11．大乗の発願Ⅱ	10万回以上
2．大乗の発願	10万回以上	12．大乗の曼陀羅供養	10万回以上
3．苦の詞章	10万回以上	13．ザンゲの詞章	10万回以上
4．ヒンドゥー・ツァンダリー	10万回以上	14．ドゥンガー瞑想	10万回以上
5．ツァンダリーのブラーナーヤーマ	10万回以上	15．グルヨーガ・マイトレーヤ瞑想	10万回以上
6．大乗仏陀イニシエーション	10万回以上	16．グヤサマジャ瞑想	10万回以上
7．立位礼拝	600時間以上	17．大乗の仏陀瞑想	10万回以上
8．修行者の心得	10万回以上	シャクティーパット瞑想	
9．　の帰依 ｝この2つは	50万発以上	シャクティーパット特別五マントラ	
10．帰依マントラⅡ ｝セットで行なう	10万セット以上		

※指示されたらやる修行（ただし、やりたい人はやってよい）
ボアの供養法
ボアの瞑想
無智を取り除く詞章
ツァンダリーのムドラー

一日の修行の終わりには必ず回向文を三回唱えること。

1．このシステムの管理は正悟師が行ないます。自己申告制ですが、自己のための表であることを考え、正確に記入しましょう。各人の修行量は担当師が月初めにＣＳＩシステムまで報告してください。
2．修行法は最初から進めてください。ただし、正悟師以上は自由に選択することができます。
3．正確に過去の修行時間や回数を覚えている人はそこから出発してもかまいません。
4．ワーク中にマントラを唱える等の修行をしたい人は時間から回数を割り出してもかまいません。ただしその場合は絶対に大丈夫であるという範囲でカウントすること（例えば集中しているときに唱えられる数の1／2にする等）
5．知らない修行法に関してはグルが伝授します。ただしその前の修行の目標達成がなされていることが条件です。
6．三つ以上の修行目標を達成できた人は浄心修行を受ける権利を得ます。

新加行システム '94年度版

マントラ・詞章・歌・瞑想		教学			決意	立位礼拝	肉体教化	個人の修行
		教学システム	ビデオ	書籍				
帰依マントラ ↓ 帰依のムドラー ↓ 供養菩薩の瞑想 ↓ ザンゲの瞑想 ↓ 賛嘆 ↓ 懇願 ↓ 祈願 ↓ 回向 （グルヨーガマイトレーヤイニシエーション各1000回声に出して修習）	帰依マントラⅡ（30万回） ↓ 大乗の発願Ⅱ（10万回） ↓ 懺悔の詞章（10万回） ↓ 大乗仏陀イニシエーション（10万回） ↓ 修行者の心得（10万回） ↓ ヴァジラサットヴァの百音節のマントラ（マントラのみ）（10万回） 四無量心の瞑想（100時間） ↓ ヒンドゥーツァンダリー（10万回） ↓ ドゥンガー瞑想（1000回） ↓ 大乗の曼陀羅供養（1000回） ↓ ツァンダリーのブラーナーヤーマ（1000回） ↓ グルヨーガマイトレーヤ瞑想、小乗、グルヨーガ、大乗（各プロセス1000回終了後通し100回）	特別教学	指定されたビデオ	指定された尊師の御著書読み1回 ↓ 指定されたマハーヤーナ1回 ↓ マハームドラーグルヨーガの手引き書1回 ↓ カーラチャクラタントラ1回 ↓ ナーローパの六ヨーガ1回	11月特別決意（100回） ↓ 喜覚支・軽安覚支（100回） ↓ 欲如意足NO1（100回） ↓ 到達真智遍命魂としての決意（100回） パーフェクトサーヴェーションイニシエーションを受けながら行わないとカウントされない。	600時間	毎日起床後ウィンドトレーニングとヘラクレストレーニング 呼吸法（アバンクリヤあるいはヴァヤヴィヤクンバカプラーナーヤーマ）一日1時間（但し、ウィンドトレーニングをクンバカしながら行なった場合、やる必要はない。）	
26曲集 ↓ 救済の構図Ⅱ ↓ 救済の構図Ⅰ ↓ キリスト礼拝祭5曲集 ↓ サキャ神賢、ウマーバールヴァティー祝福祭6曲集 ↓ ヒナヤーナの帰依マントラ（30万回） ↓ 大乗の発願（10万回） ↓ 苦の詞章（10万回） ↓	聞いて、歌ってを100回ずつ			各プロセスが終わった時点で試験がある予定です。	各プロセスが終わった時点で試験がある予定です。			

戒誓行の日

1997年	1998年	1999年	2000年	2001年	2002年	2003年	2004年	2005年	2006年	2007年
1月24日	1月13日	1月 2日	1月21日	1月10日	1月29日	1月18日	1月 8日	1月25日	1月14日	1月 3日
2月22日	2月11日	2月 1日	2月20日	2月 8日	2月27日	2月17日	2月 6日	2月24日	2月13日	2月 2日
3月24日	3月13日	3月 2日	3月20日	3月10日	3月29日	3月18日	3月 7日	3月26日	3月15日	3月 4日
4月23日	4月12日	4月 1日	4月19日	4月 8日	4月27日	4月17日	4月 5日	4月24日	4月14日	4月 3日
5月22日	5月11日	4月30日	5月18日	5月 7日	5月26日	5月16日	5月 5日	5月24日	5月13日	5月 2日
6月21日	6月10日	5月30日	6月17日	6月 6日	6月25日	6月14日	6月 3日	6月22日	6月12日	6月 1日
7月20日	7月10日	6月29日	7月16日	7月 6日	7月24日	7月14日	7月 2日	7月21日	7月11日	6月30日
8月18日	8月 8日	7月28日	8月15日	8月 4日	8月23日	8月12日	8月 1日	8月20日	8月 9日	7月30日
9月17日	9月 6日	8月27日	9月14日	9月 3日	9月21日	9月11日	8月30日	9月18日	9月 8日	8月28日
10月16日	10月 6日	9月25日	10月13日	10月 2日	10月21日	10月10日	9月28日	10月17日	10月 7日	9月27日
11月14日	11月 4日	10月25日	11月12日	11月 1日	11月20日	11月 9日	10月28日	11月16日	11月 5日	10月26日
12月14日	12月 4日	11月23日	12月11日	12月 1日	12月20日	12月 9日	11月27日	12月16日	12月 5日	11月24日
		12月23日		12月30日			12月27日			12月24日